

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	蛋清 (個)	油類 (公升)	水果 (公升)	乳品 (公升)	數量 (人/天)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	★◎麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small>	優酪乳	6.2	3.0	2.0	3.0		1.0	924
4	一	麥片飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+南瓜+時蔬-燉</small>	肉燥蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	蔬菜	金菇肉絲湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.7			816
5	二	胚芽飯	醍醐滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	★卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	繽紛炒菇 <small>瓜+菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	小魚海芽湯 <small>小魚乾+海芽+時蔬-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		904
6	三	有機飯	塔香腰果雞 <small>洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-炒</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8			841
7	四	肉絲炒飯	蜜汁雞翅x1 <small>洽富三節翅-油</small>	◎醬燒肉丸x1 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉筍-煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8			861
8	五	燕麥飯	醬燒魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮</small>	香滷雙結 <small>海帶結+百頁結-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	6.6	2.8	2.0	2.8		1.0	928

~~ 雙十國慶日快樂 ~~															
12	二	什錦炒烏龍	味噌豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	◎燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	油片鮮豆 <small>豆+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0		923
13	三	有機飯	芋香栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮</small>	泰式干丁肉醬 <small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8			
14	四	雜糧飯	★炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8			833
15	五	芝麻飯	茄燒燉雞 <small>洽富雞肉+番茄+時蔬-燉</small>	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+豬肉+時蔬-煮</small>	優酪乳	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	900
18	一	糙米飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	◎珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		6.6	3.0	1.9	3.0			870
19	二	香菇油飯	香滷豬排x1 <small>祥園豬排-油</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋+花生+時蔬-油</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐+豬肉-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		932
20	三	有機飯	京醬豬柳 <small>祥園豬肉+豆干-煮</small>	◎柴魚肉羹 <small>柴魚片+肉羹+時蔬-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	中式南瓜湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.9			825
21	四	小米飯	三杯魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	◎豬肉餡餅x1 <small>餡餅-烤</small>	香蒜甘藍 <small>高麗菜+蒜-炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑+香菇+枸杞-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			834
22	五	胚芽飯	打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small>	檸檬烤雞翅x1 <small>三節雞翅-烤</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉+時蔬-煮</small>	乳品	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	900
25	一	燕麥飯	蒜香豬排x1 <small>豬排-烤</small>	安東雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒</small>	雜菜拌豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	◎海芽魚丸湯 <small>魚丸+海芽-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			834
26	二	DIY 義大利麵	五香雞腿x1 <small>洽富雞腿-油</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	蔬菜	洋蔥磨菇湯 <small>洋蔥+磨菇+時蔬+豬肉-煮</small>	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0		925
27	三	有機飯	沙茶菇菇雞 <small>洽富雞肉+菇+時蔬-炒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	◎黑糖QQ飲 <small>黑糖+脆圓-煮</small>		6.4	2.9	2.0	3.0			851
28	四	薏仁飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-主</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.9	2.0	2.8			828
29	五	麥片飯	◎三杯雞 <small>洽富雞肉+米血-煮</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	清炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	乳品	6.4	2.8	2.0	2.8		1.0	914

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米													
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※													
主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)				副菜食材分析(次/月)				其他分析(次/月)		
主 菜 次	東 亞 及 其 製 品 次	海 鮮 次	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類	其他	油炸	甜湯	
			次	次	次	次	次	次			品	次	
			次	次	次	次	次	次			次	次	
0	1		9	8	18	2	5		1	4	4		



## 除了扮演傑克南瓜燈， 南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，曾經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛囉~



資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會

## 重要公告

### 本公司全面使用 「國產肉品」