

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 料理 (個)	全蛋 料理 (個)	油類 (公升)	水果 (磅)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯	酸甜炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	田園炒菇 瓜+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	894
2	四	番茄肉醬 義大利麵	醬燒豬排x1 豬排-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	腐皮甘藍 高麗菜+油片+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	861
3	五	小米飯	★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸	無錫排骨 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	木耳鮮豆 豆+木耳+時蔬-煮	蔬菜	仙草芋圓飲 芋圓+仙草-煮		6.5	3.0	2.0	865
6	一	五穀飯	奶油咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬油腐 油豆腐+時蔬-煮	紅絲花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	鮮菇肉絲湯 菇+豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	880
7	二	招牌 油飯	蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-烤	◎紅燒獅子頭x1 獅子頭-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜豆腐湯 榨菜+豆腐-煮		6.6	3.0	1.9	870
8	三	有機飯	御賞豬大排x1 豬排-烤	腰果嫩雞 洽富雞肉+腰果+時蔬-煮	玉米肉蓉 玉米+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	909
9	四	雜糧飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	黑椒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米-煮		6.5	2.8	2.0	841
10	五	糙米飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	880
11	六	燕麥飯	沙茶豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮菇豆腐煲 豆腐+菇+玉米+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	839
13	一	胚芽飯	打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥雞x2 雞肉-炸	蝦香白菜 大白菜+開陽+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	904
14	二	日式 咖哩炒烏龍	★香酥炸豬排x1 豬排-炸	◎味噌關東煮 白蘿蔔+米血糕+鰻蛋+黃豆+時蔬-煮	芝香海結 海結+芝麻+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.6	3.0	2.0	872
15	三	有機飯	白醬燉豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式羅宋湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	895
16	四	燕麥飯	蔥爆雞肉 洽富雞肉+蔥+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米+時蔬-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	834
17	五	小米飯	中秋烤肉醬豬 祥園豬肉+時蔬-煮	沙茶豆干 豆干+時蔬+芝麻-煮	奶油金菇鮮瓜 金針菇+瓜+豆發+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 海芽+魚丸+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	825

中秋假期快樂

22	三	有機飯	春川炒雞 洽富雞肉+白菜+時蔬-炒	醬油炒年糕 年糕+豬肉+時蔬+芝麻-炒	鮮蔬拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯+排骨+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	901
23	四	五穀飯	蜜蕃薯燒豬 祥園豬肉+蕃薯+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	木耳鮮瓜 瓜+木耳+時蔬-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.6	2.8	2.0	848
24	五	雜糧飯	蠔油鮮菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	834
27	一	糙米飯	薑汁豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	馬鈴薯辦x3 馬鈴薯辦-烤	香滷白菜 大白菜+油片+時蔬-煮	蔬菜	金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	894
28	二	香菇 肉燥麵	★香酥魚排x1 魚排-炸	五香滷蛋x1 蛋-油	培香高麗 高麗菜+培根+蒜-煮	蔬菜	玉米排骨湯 玉米+排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	870
29	三	有機飯	腐乳燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	◎海山醬黑輪x1 黑輪-煮	紅燒大根 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+時蔬+小魚干-煮	水果	6.2	2.7	2.0	873
30	四	芝麻飯	蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	家常豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆米苔目 綠豆+米苔目-煮		6.4	2.8	1.9	836

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)	
生鮮及 熟製品	熟肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸
次		次	次	次	次	魚、肉類	其他	甜湯
0	1	12	8	16	5	2	1	4

中秋月圓人不圓，也「腸」保健康

健康燒烤「333」原則

- ✓3多：多蔬果、多喝水、多運動
- ✓3少：少油鹽、少紅肉、少醬料
- ✓3去：去肉皮、去奶油、去焦黑

★大腸癌與現代人飲食習慣息息相關，愛吃燒烤與紅肉、缺乏運動、肥胖，是大腸癌快速攀升的主因。

★把握中秋健康燒烤「333」原則，並多用當季新鮮食材，增加蔬菜水果量，減少加工肉品及紅肉攝取，就能安心吃燒烤！

資料來源：衛生福利部國民健康署

重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」