

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	天天	全蛋	蛋黃	蛋清	蛋殼	蛋殼	蛋殼
2	一	小米飯	蔥爆豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	咖哩寬粉煲 寬冬粉+豬肉+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	6.7	2.8	2.1	3.2	1.0		942
3	二	香菇油飯	★酥炸雞翅x1 三節翅-炸	◎虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	金針什錦湯 金針+時蔬-煮		6.7	2.7	2.2	3.0			839
4	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+時蔬-煮	番茄豆腐燴蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜+時蔬-煮	水果	6.7	3.0	2.1	3.3	1.0		955
5	四	燕麥飯	照燒雞 雞肉+起司+時蔬-煮	蜜汁豆皮 豆皮+時蔬-煮	蒜香有機高麗 有機高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	◎珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.7	3.0	2.1	3.1			886
6	五	胚芽飯	回鍋豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	什錦蝦排x1 蝦排-烤	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.7	2.8	2.2	3.1			934
9	一	糙米飯	蒜香雞肉 雞肉+時蔬-炒	◎沙茶肉羹 肉羹+時蔬+柴魚-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	乳品	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0		972
10	二	義式肉醬麵	烤雞排x1 雞排-烤	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	3.3			848
11	三	有機飯	黑胡椒豬排x1 豬排-油	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+排骨-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			891
12	四	胚芽飯	咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚塊x2 魚-炸	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮		6.5	2.9	2.2	3.2			872
13	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	豆瓣豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 仙草+地瓜圓+芋圓-煮		6.6	2.8	2.1	3.2			891
16	一	小米飯	打拋豬 祥園豬肉+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-油	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮	水果	6.7	3.0	2.1	3.2	1.0		952
17	二	蔥油雞汁拌飯	檸檬雞翅x1 三節雞翅-烤	◎塔香綜合滷味 米血+甜不辣+蒟蒻+時蔬-油	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽+排骨-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			891
18	三	有機飯	甜麵醬豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮	水果	6.5	2.9	2.1	3.1	1.0		925
19	四	燕麥飯	沙嗲雞肉 雞肉+時蔬-炒	蜜汁豬排x1 豬排-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	3.0	2.2	3.2			886
20	五	五穀飯	雙喜燒豬 祥園豬肉+芋頭+地瓜-燒	★香炸魚條x2 魚條-炸	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+豬肉+時蔬-煮		6.7	2.8	2.2	3.1			848
23	一	麥片飯	宮保雞丁 雞肉+時蔬+花生-煮	油腐燒肉 油豆腐+豬肉+時蔬-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌-煮	水果	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0		972
24	二	薏仁飯	糖醋肉片 祥園豬肉+時蔬-炒	◎關東煮 魚丸+竹輪+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	鮮筍湯 筍+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	3.3			848
25	三	有機飯	◎三杯雞 雞肉+米血+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮	水果	6.8	3.0	2.0	3.2	1.0		955
26	四	胚芽飯	高昇排骨 祥園豬肉+年糕-燒	黑胡椒雞排x1 雞排-烤	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.9	2.2	3.2			872
27	五	青醬雞肉 義大利麵	★椒鹽魚排x1 魚排-炸	◎薯塊肉丸x1 肉丸+馬鈴薯-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.6	2.8	2.1	3.2			891
30	一	燕麥飯	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	水果	6.7	3.0	2.1	3.2	1.0		952
31	二	胚芽飯	黃金咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			891

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，不適合同其過敏體質者食用※

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)		
烹調 及烹調 類別	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸	甜湯	
					魚、肉類	其他			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	1	12	9	22	0	7	2	6	4

外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- **少油脂**：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- **少調味**：少沾醬及買醃漬物，少選燻、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- **少加工**：減少精緻食品、加工食品攝取如：速食、含糖飲料、甜點等。
- **多全穀**：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如：以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- **多蔬果**：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。

資料來源:衛生福利部 國民健康署

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！



重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」

