

日期	星期	主食	主菜一	副菜	蔬菜	湯品	附品	全糖 飲料 (份)	正糖 飲料 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)	
8/31	一	白飯	三杯雞 洽富雞肉(主食材)+米血-煮	黃金豆腐煲 豆腐+時蔬+豬肉-煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	水果	6.7	2.5	2.2	1.0	2.8	898
9/1	二	糙米飯	玉米雞丁 洽富雞肉(主食材)+玉米+時蔬-煮	★日式炸豬排x1 豬排-炸	古早味蒸蛋 蛋(主食材)-蒸	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8		3.0	860
2	三	有機飯	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬+柴魚片-燒	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	香滷大根 白蘿蔔(主食材)+時蔬+麵筋-油	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌-煮	水果	6.0	2.8	2.2	1.0	2.5	858
3	四	小米飯	糖醋雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	★杏片魚丁x2 魚丁+杏仁片-炸	黑胡椒銀芽 豆芽(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.0	2.7	2.0		3.0	808
4	五	蕃茄肉醬 義大利麵	迷迭香雞排x1 洽富雞排(主食材)-油	義式醬燒肉丸x1 豬肉丸-燒	清爽脆筍 竹筍(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮		6.0	3.0	1.7		2.9	818
7	一	麥片飯	咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	玉筍花椰 花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞-煮	水果	6.4	3.0	2.2	1.0	2.8	914
8	二	五穀飯	沙茶嫩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-炒	蒲燒鯛魚x1 鯛魚-烤	脆炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		7.5	3.0	1.9		2.8	924
9	三	有機飯	奶香嫩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-燉	滷蛋x1 白煮蛋(主食材)-油	豆豉炒鮮豆 豆(主食材)+豆豉-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針菇+時蔬+豬肉-煮	水果	6.4	3.0	2.0	1.0	2.8	909
10	四	蔥油 雞絲拌飯	蘑菇醬豬排x1 祥園豬排(主食材)-燒	海山醬阿給x1 阿給-煮	玉米肉蓉 玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	味噌小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾+味噌-煮		6.5	3.0	1.7		2.9	853
11	五	白飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉(主食材)+洋葱+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	香滷白菜 大白菜(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0		3.0	843
14	一	泰國香米	打拋豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬+九層塔-煮	春捲x2 春捲-炸	沙嗲冬粉煲 青木瓜(主食材)+時蔬+花生-煮	蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+雞粒-煮	水果	7.2	3.0	1.9	1.0	2.9	967
15	二	蘑菇醬 鐵板麵	蜜汁雞翅x1 洽富雞翅(主食材)-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	培根高麗 高麗菜(主食材)+時蔬+培根-煮	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮		7.5	2.5	1.8		2.9	888
16	三	有機飯	薑燒豬肉 祥園豬肉(主食材)+薑-煮	蜜汁炒年糕 大白菜(主食材)+年糕+時蔬-炒	木耳鮮筍 竹筍(主食材)+木耳-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	水果	6.6	2.6	2.1	1.0	2.8	896
17	四	薏仁飯	蘿蔔嫩雞 洽富雞肉(主食材)+蘿蔔-煮	蜜汁豬排x1 豬排-烤	三絲豆芽 豆芽(主食材)+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0		2.9	847
18	五	雜糧飯	栗子燒肉 祥園豬肉(主食材)+時蔬+栗子-燒	★鹹酥雞x2 雞肉-炸	金茸白菜 大白菜(主食材)+金針菇-煮	蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜+豬肉-煮		6.5	3.0	2.1		3.0	868
21	一	白飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲-煮	★酥炸腰果排骨酥x2 豬肉+腰果-炸	蒟蒻花椰 花椰菜(主食材)+蒟蒻-煮	蔬菜	味噌紫菜湯 海芽+豆腐+味噌-煮	水果	6.0	3.0	2.1	1.0	3.0	893
22	二	五穀飯	黑胡椒肉片 祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮	菲力雞排x1 雞排-烤	綜合滷味 白蘿蔔(主食材)+豆干+海帶根-油	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.8	3.0	1.8		2.9	877
23	三	有機飯	鹹水雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬-蒸	肉末炒豆薯 豆薯(主食材)+豬肉-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮	水果	6.3	3.0	1.8	1.0	2.5	884
24	四	招牌油飯	五香雞腿x1 洽富雞腿(主食材)-油	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	木耳鮮瓜 瓜(主食材)+木耳-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮		6.7	2.5	2.0		2.9	837
25	五	胚芽飯	咖哩嫩雞 洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮	烤香腸x1 香腸-烤	肉絲津白 大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		6.6	2.8	1.8		3.0	852
26	六	地瓜飯	京都子排 祥園豬肉(主食材)+白芝麻-煮	家常豆腐 豆腐+豬肉-煮	螞蟻上樹 豆芽(主食材)+豬肉+時蔬+冬粉-煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮		6.2	3.0	1.7		3.0	837
28	一	五穀飯	奶香菇菇雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮	叉燒肉x2 豬肉-烤	蒜香花椰 花椰菜(主食材)+時蔬+蒜-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.1	3.0	1.8	1.0	2.8	883
29	二	紫米飯	蜜汁燒肉 祥園豬肉(主食材)+年糕+時蔬-煮	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.8	2.5	2.1		2.5	829
30	三	有機飯	鵝蛋燒雞 洽富雞肉(主食材)+鵝蛋+時蔬-煮	肉絲炒干片 祥園豬肉(主食材)+豆干-煮	什錦蝦球 玉米(主食材)+蝦球+時蔬-煮	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.0	2.8	2.2	1.0	2.6	862

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章-Q之規定
※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※

豆類 及其 海鮮 製品	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)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
					魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	14	10	24	0	3	3	5

衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』

跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

1. 每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素D及鈣質
2. 每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
3. 菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
4. 飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
5. 豆魚蛋肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
6. 堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類
每天2-3杯
(1杯=200ml)

每餐水果拳頭大
水果類
每餐至少1拳頭

菜比水果多一點
蔬菜類
每餐至少1拳頭

飯跟蔬菜一樣多
全穀類
每餐至少1拳頭

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
每餐至少1掌心

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每天1茶匙

如果種子一茶匙
堅果種子類
每天1茶匙

我的餐盤聰明吃 營養跟著來

衛生福利部國民健康署