

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	食糖 (公克)	食油 (公克)	蔬菜(份)	海帶(份)	水果(份)	魚蛋 (克重)
8/30	二	糙米飯	日式咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蝦香白菜 大白菜+蝦皮-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
8/31	三	有機飯	香嫩肉排X1 豬排-煮	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	921
9/1	四	小米飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	◎金黃蝦捲X1 蝦捲-烤	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜-煮		6.5	3.0	2.0	3.0		865
02	五	五穀飯	薑汁燒肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	茄汁豆包 豆包+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
05	一	薏仁飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	玉米豆腐 豆腐+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜絲-煮	鮮奶	6.6	3.0	1.9	3.0		870
06	二	燕麥飯	★香酥雞排X1 雞排-炸	古早味蒸蛋 蛋-蒸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	◎椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎關東煮 竹輪+鰻魚+魚丸+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
08	四	番茄肉醬義大利麵	醬燒豬排X1 豬排-燒	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 高麗菜+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820

~~ 中秋假期快樂 ~~

12	一	麥片飯	回鍋豬肉 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	◎虱目魚黑輪X1 虱目魚黑輪-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	899
13	二	雜糧飯	馬鈴薯燉雞 雞肉+時蔬-煮	香烤大排X1 豬排-烤	鮮瓜粉絲 瓜+粉絲+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
14	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干+筍干+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
15	四	糙米飯	糖醋雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
16	五	招牌油飯	★椒鹽炸雞翅X1 三節翅-炸	◎獅子頭燴菜X1 獅子頭+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
19	一	胚芽飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	花生滷海根 海帶根+花生+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 大薏仁+蓮子+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.9	1.0	885
20	二	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	蔥香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 冬瓜+薑-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
21	三	有機飯	五香雞排X1 雞排-油	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	開陽燴瓜 瓜+蝦皮+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	901
22	四	燕麥飯	◆義式鮮魚 魚+時蔬-煮	鐵板油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	枸杞花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	花生湯圓 花生+湯圓-煮		6.6	2.8	2.0	2.8		848
23	五	小米飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	2.8	2.0	2.8		834
26	一	糙米飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	泡菜炒年糕 祥園豬肉+年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
27	二	茄汁拌飯 白米+時蔬-蒸	香烤雞排X1 雞排-烤	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0		870
28	三	有機飯	★香酥魚排X1 魚排-炸	蠔油鮮菇雞 雞肉+菇+豆干+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.2	2.7	2.0	2.8	1.0	873
29	四	雜糧飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	田園蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	家常豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	義式鮮瓜 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	◎珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.4	2.8	1.9	2.9		836

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ★表示炸物 ◎表示加工品 ◆表示3章10增加溯源水產品
※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)	
魚類 肉類 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚、肉	其他			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	2	11	10	23	0	6	3	7	5

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

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」