

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	生食 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	海帶 (份)	水果 (份)	水果 (大平)	熱量 (大卡)
4	一	糙米飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+薑-燒	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+豬肉-煮	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		880
5	二	蒜香 義大利麵	香滷豬排x1 豬排-滷	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			870
6	三	有機飯	京醬豬 祥圓豬肉+豆干-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮	水果	6.3	2.8	2.0	2.9	1.0		892
7	四	薏仁飯	奶香燉雞 洽富雞肉+時蔬-煮	★海鮮魷魚排x1 魷魚排-炸	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+時蔬+排骨-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844
8	五	芝麻飯	蘿蔔滷肉 祥圓豬肉+蘿蔔-滷	日式蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	珍珠奶飲 珍珠-煮		6.6	2.7	2.0	2.7			836
11	一	胚芽飯	三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	蔥爆肉絲 豆干+豬肉+蔥-煮	金菇白菜 大白菜+金針菇+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.9	2.0	2.8	1.0		888
12	二	白飯	日式壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-燒	海山醬關東煮 甜不辣+黑輪-煮	黑白雙絲 海帶絲+干絲+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.4	2.7	1.9	2.7			820
13	三	有機飯	栗子燒雞 洽富雞肉+時蔬+栗子-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-煮	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+薏仁-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		894
14	四	招牌 油飯	★香酥雞排x1 洽富雞排-炸	地瓜薯條x3 地瓜-烤	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紫菜豆芽湯 海芽+豆芽-煮		6.5	3.0	1.9	3.0			863
15	五	雜糧飯	★椒鹽炸魚排x1 魚排-炸	香料燉雞 洽富雞肉+時蔬-煮	香滷大根 白蘿蔔+時蔬-滷	蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			858
18	一	麥片飯	南洋咖哩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	蜜汁豆干 豆干+腰果-煮	螞蟻上樹 大白菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉-煮	水果	6.6	2.8	1.9	2.8	1.0		906
19	二	五穀飯	黑胡椒肉片 祥圓豬肉+時蔬-煮	★卡拉雞排x1 雞排-炸	薑絲冬瓜 冬瓜+時蔬+薑-燒	蔬菜	味噌紫菜湯 豆腐+紫菜+味噌-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844

~新年快樂~

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)	
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他		
0	1	6	5	12	0	1	2	5	2



年節食物紅綠燈



1.綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2.黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則。

3.紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

