

| 日期 | 星期 | 主食          | 主菜                     | 副菜一                     | 副菜二                  | 蔬菜   | 湯品                     | 附品   | 全蛋<br>料理<br>(份) | 全蛋<br>肉類<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|----|----|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------|------|------------------------|------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|------------|
| 1  | 三  | 有機飯         | 茄汁嫩雞<br>雞肉+時蔬-煮        | 五香豬排x1<br>豬排-烤          | 肉燥粉絲<br>豬肉+冬粉+時蔬-煮   | 有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓<br>山粉圓-煮         | 水果   | 6.2             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 904        |
| 2  | 四  | 小米飯         | 蒜泥白肉<br>祥圓豬肉+時蔬-煮      | 綜合鵪蛋滷味<br>鵪蛋+黑豆干+時蔬-滷   | 玉筍花椰<br>玉米筍+花椰菜-煮    | 有機蔬菜 | 筍片湯<br>筍+時蔬-煮          |      | 6.4             | 2.8             | 2.0       | 2.9       | 839        |
| 6  | 一  | 胚芽飯         | 糖醋肉<br>祥圓豬肉+時蔬-煮       | ※★酥炸魚塊x2<br>魚塊-炸        | ※開陽白菜<br>大白菜+時蔬+開陽-煮 | 蔬菜   | 味噌湯<br>豆腐+味噌+時蔬-煮      | 水果   | 6.2             | 2.7             | 2.0       | 3.0       | 882        |
| 7  | 二  | 特製義麵        | ★香炸雞翅x1<br>三節雞翅-炸      | 西西里番茄肉醬<br>祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮 | 地瓜薯條x5<br>地瓜薯條-烤     | 蔬菜   | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+時蔬-煮       |      | 6.5             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 861        |
| 8  | 三  | 有機飯         | 三杯雞肉<br>雞肉+時蔬+九層塔-煮    | 椒鹽甜條<br>甜不辣+時蔬-煮        | 蒜炒鮮瓜<br>瓜+蒜+時蔬-煮     | 有機蔬菜 | 洋蔥蘑菇湯<br>洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮 | 水果   | 6.6             | 2.7             | 1.9       | 2.8       | 898        |
| 9  | 四  | 小米飯         | 京醬豬<br>祥圓豬肉+時蔬-煮       | 洋芋炒蛋<br>蛋+馬鈴薯-炒         | 木耳脆筍<br>筍+木耳+時蔬-煮    | 有機蔬菜 | 紅豆薏仁湯<br>紅豆+薏仁-煮       |      | 6.4             | 2.8             | 2.0       | 2.9       | 839        |
| 10 | 五  | 白飯          | 南洋咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮   | 泰式燒豆腐<br>豆腐+九層塔+時蔬-燒    | 清炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒     | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>排骨+時蔬-煮        |      | 6.5             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 861        |
| 13 | 一  | 五穀飯         | 鐵板甜蔥豬<br>祥圓豬肉+時蔬-炒     | ★麥克雞塊x2<br>麥克雞塊-炸       | 紅絲高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-煮    | 蔬菜   | ※麵線羹<br>麵線+時蔬+柴魚片-煮    | 水果   | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 932        |
| 14 | 二  | 白飯          | 馬鈴薯燉肉<br>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉 | ※★椒鹽魚丁x3<br>魚丁-炸        | 炒鮮瓜<br>瓜+時蔬-炒        | 蔬菜   | 薑絲海芽湯<br>海帶芽+薑+時蔬-煮    |      | 6.5             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 861        |
| 15 | 三  | 有機飯         | 蠔油雞丁<br>雞肉+油豆腐+時蔬-煮    | 番茄燴蛋<br>番茄+蛋+時蔬-煮       | 白菜滷<br>大白菜+時蔬-煮      | 有機蔬菜 | 田園鮮蔬湯<br>時蔬-煮          | 水果   | 6.2             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 904        |
| 16 | 四  | 小米飯         | 壽喜燒<br>祥圓豬肉+時蔬-煮       | ※花枝丸x2<br>花枝丸-烤         | 香炒海絲<br>海帶絲+時蔬-炒     | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔+芹菜-煮      |      | 6.4             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 858        |
| 17 | 五  | DIY拌麵       | 香滷排骨x1<br>豬排-滷         | 干丁酢醬<br>豆干丁+豬肉+時蔬-煮     | 鮮蔬豆芽<br>豆芽菜+時蔬-煮     | 有機蔬菜 | 珍珠奶飲<br>粉圓-煮           |      | 6.4             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 834        |
| 20 | 一  | 糙米飯         | 泰式打拋豬<br>祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮 | ★鹹酥雞x3<br>雞肉-炸          | 培香洋芋<br>馬鈴薯+時蔬+培根-炒  | 蔬菜   | ※海味羹湯<br>虱目魚丸+時蔬-煮     | 水果   | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 932        |
| 21 | 二  | 胚芽飯         | ※◆蠔汁鮮魚<br>魚+時蔬-煮       | 干絲三色<br>豆干絲+時蔬-煮        | ※蝦香高麗<br>高麗菜+蝦皮+時蔬-炒 | 蔬菜   | 鮮瓜湯<br>瓜+時蔬-煮          |      | 6.2             | 2.8             | 1.9       | 2.8       | 818        |
| 22 | 三  | 有機飯         | 年糕排骨<br>祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒   | 鮮蔬蒸蛋<br>蛋+時蔬-蒸          | 鮮蔬花椰<br>花椰菜+時蔬-煮     | 有機蔬菜 | 綠豆西米露<br>西谷米+綠豆-煮      | 水果   | 6.2             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 880        |
| 23 | 四  | DIY白麵       | ※★香酥蝦排x1<br>蝦排-炸       | 蘑菇肉醬<br>祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮    | 蒜香四季<br>四季豆+蒜+時蔬-煮   | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+時蔬+奶粉-煮     |      | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 872        |
| 24 | 五  | 白飯          | 日式咖哩豬<br>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ※金黃花枝捲x1<br>花枝捲-烤       | 脆炒鮮筍<br>筍+時蔬-煮       | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+味噌+時蔬-煮      | 履歷豆漿 | 6.5             | 2.8             | 1.9       | 2.8       | 839        |
| 27 | 一  | ※和風<br>蔬菜拌飯 | 彩蔬豆包<br>豆包+時蔬-煮        | 春捲x1<br>春捲-烤            | 義式炒菇<br>菇+南瓜+時蔬-炒    | 蔬菜   | 羅宋湯<br>蕃茄+時蔬-煮         | 水果   | 6.4             | 3.0             | 2.0       | 2.8       | 909        |
| 28 | 二  | 胚芽飯         | ★韓式炸雞x2<br>翅小腿-炸       | 泡菜炒年糕<br>年糕+泡菜+時蔬-炒     | 韓式拌雜菜<br>豆芽菜+時蔬-煮    | 蔬菜   | 海芽肉絲湯<br>海帶芽+豬肉-煮      |      | 6.4             | 3.0             | 1.8       | 2.9       | 849        |
| 29 | 三  | 有機飯         | 梅干扣肉<br>祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮  | 玉米豆腐蛋<br>玉米+蛋+豆腐-炒      | 香炒花椰<br>花椰菜+時蔬-煮     | 有機蔬菜 | 香菇雞湯<br>香菇+雞肉-煮        | 水果   | 6.2             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 880        |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ※表示菜色含海鮮及水產類 ◆表示3章1Q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) |     |
|------------------------------|-----|-----|-------------|------|-------------|-----|-----|-----------|-----|
| 烹調<br>方式<br>及<br>油<br>品<br>類 | 豬 肉 | 雞 肉 | 生鮮食材        | 調理食品 | 加工食品        |     | 其 他 | 油 炸<br>品  | 甜 湯 |
| 次                            | 次   | 次   | 次           | 次    | 魚 肉 類       | 其 他 |     |           |     |
| 1                            | 2   | 11  | 6           | 17   | 3           | 0   | 6   | 4         |     |



端午四招健康吃

腸胃不放「粽」

- 吃粽子搭配**蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 吃粽前配**水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 吃粽**少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低高血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。





資料來源：聯安預防醫學 醫周刊

重要公告

全面使用「國產肉品」

未使用「輻射污染食品」