

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 選擇 (份)	全日 菜肉 (份)	全日 油類 (份)	全日 水果 (份)	全日 熱量 (大卡)	
1	二	燕麥飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-炒	古早味蒸蛋 蛋-蒸	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844	
2	三	有機飯	台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	蘿蔔滷肉 豬肉+蘿蔔+黃豆-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
3	四	小米飯	無錫排骨 祥園豬肉+馬鈴薯+芝麻+時蔬-煮	★金黃魚丁x3 魚-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	黑糖珍珠 黑糖+粉圓-煮		6.2	3.0	1.9	3.0	842	
4	五	特製 義大利麵	醬燒豬排x1 豬排-油	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	868	
7	一	薏仁飯	迷迭香燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★香酥魚塊x2 魚-炸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0	894
8	二	招牌油飯	★椒鹽炸雞翅x1 洽富三節翅-炸	獅子頭燴菜x1 獅子頭+時蔬-煮	芝香四季 四季豆+時蔬+白芝麻-煮	蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870	
9	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	烤雞排x1 雞排-烤	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	小魚海芽湯 小魚干+海芽+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.8	2.7	1.0	907
10	四	白飯	糖醋雞 洽富雞肉+時蔬-煮	海苔花枝丸x2 花枝丸-烤	芋香高麗 高麗菜+芋頭+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮		6.2	2.9	2.0	2.9	832	
11	五	小米飯	蒙古烤肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.9	825	
14	一	胚芽飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	醬燒雞x3 雞肉-燒	蝦香白菜 大白菜+蝦米+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0	900
15	二	麥片飯	紅燒雞肉 洽富雞肉+栗子+時蔬-燒	蒜香大排x1 豬排-烤	花生滷海根 海帶根+花生+時蔬-煮	蔬菜	黑糖包心圓 黑糖+包心圓-煮		6.2	3.0	1.9	2.8	833	
16	三	有機飯	芋香燒豬 祥園豬肉+芋頭+時蔬-燒	玉米雞蓉炒蛋 蛋+玉米+雞肉-炒	開陽燴瓜 瓜+蝦米+時蔬-煮	有機 蔬菜	義式羅宋湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.7	1.0	887
17	四	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排x1 豬排-炸	日式關東煮 白蘿蔔+魚丸+鵝蛋+米血+時蔬-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872	
18	五	白飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚條x2 魚-炸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858	
21	一	糙米飯	日式照燒雞 洽富雞肉+時蔬-燒	酸甜魚排x1 魚排-燒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇排骨湯 排骨+菇-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0	893
22	二	白飯	義式青醬燉豬 祥園豬肉+馬鈴薯-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 海芽+魚丸+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	841	
23	三	有機飯	蠔油鮮菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
24	四	香鬆 雞汁拌飯	五香雞排x1 洽富雞排-烤	沙茶肉羹 肉羹+柴魚片+時蔬-煮	蒜炒高麗 高麗菜+蒜-炒	有機 蔬菜	金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	868	
25	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★麥克雞塊x3 麥克雞塊-炸	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	865	
28	蔬食日	拌拌麵疙瘩	干丁酢醬 豬肉+豆干+時蔬-煮	時蔬滷蛋x1 蛋+時蔬-油	銀絲捲x1 銀絲捲-蒸	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬+小魚干-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
29	二	薏仁飯	什錦蝦排x1 蝦排-烤	五更豆腐煲 豆腐+豬肉+時蔬-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	868	
30	三	有機飯	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	古早味滷雞腿x1 洽富雞腿-油	玉米花椰 花椰菜+玉米-煮	有機 蔬菜	脆圓綠豆湯 綠豆+脆圓-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.7	1.0	889
31	四	五穀飯	日式咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮	香炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	筍香排骨湯 排骨+筍-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858	

※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 及其 製品 次	豬肉 次	雞肉 次	新鮮食材 次	調理食品 次	加工食品		油炸 品 次	甜湯 次	
					魚肉類 次	其他 次			
1	1	12	9	20	3	4	1	6	5



均衡飲食 我的餐盤

均衡的飲食能提供足夠的營養，幫助身體健康成長，餐盤六口訣，大家一起跟著做~

- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」

資料來源: 國民健康署