

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全糖 糖類 (g)	正 食 蛋 白 (g)	正 食 脂 肪 (g)	正 食 纖 維 (g)	正 食 鈣 (mg)	正 食 鐵 (mg)	正 食 水 分 (ml)
1	五	胚芽飯	打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small>	★香酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜+菇-煮</small>	有機 蔬菜	肉骨茶雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0			844
6	三	有機飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉+九層塔+米血-煮</small>	茄燒豬肉冬粉 <small>豬肉+冬粉+時蔬-燒</small>	脆炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.8	1.9	2.9	1.0		882
7	四	客家板條	滷排骨x1 <small>豬排-滷</small>	★椒鹽魚塊x2 <small>魚塊-炸</small>	鮮蔬脆筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		6.5	3.0	1.8	3.0			860
8	五	麥片飯	金黃玉米嫩雞 <small>洽富雞肉+玉米+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	日式大根燒 <small>白蘿蔔+時蔬-燒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.9			854
11	一	紫米飯	韓式泡菜豬 <small>祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮</small>	★炸雞年糕 <small>洽富翅小腿x1+年糕+芝麻-炸</small>	韓式拌雜菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		904
12	二	特製 義大利麵	★香酥雞腿x1 <small>洽富雞腿-炸</small>	義式番茄肉醬 <small>祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	瑞典鮮蔬肉丸x1 <small>肉丸+時蔬-煮</small>	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+豬肉+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9			868
13	三	有機飯	醍醐滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-滷</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香炒洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐-煮</small>	水果	6.5	2.8	1.9	2.8	1.0		899
14	四	白飯	沙茶鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	五香肉排x1 <small>豬排-烤</small>	田園炒菇 <small>菇+南瓜+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	香甜玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9			861
15	五	小米飯	越式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	金黃春捲x1 <small>春捲(麵粉,紅蘿蔔,韭菜)-烤</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+開陽+時蔬-炒</small>	有機 蔬菜	椰香西米露 <small>西谷米+芋頭-煮</small>		6.4	3.0	2.0	3.0			858
18	一	糙米飯	匈牙利燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燉</small>	椒鹽花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0		895
19	二	招牌油飯	香滷豬排x1 <small>豬排-滷</small>	沙茶綜合滷味 <small>米血+豆干+時蔬-滷</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	小魚海芽湯 <small>小魚干+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	3.0			872
20	三	有機飯	莎莎醬雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	香烤豬排x1 <small>豬排-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	有機 蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	水果	6.2	2.9	2.0	2.8	1.0		888
21	四	燕麥飯	京醬燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬+豆干-燒</small>	黑椒洋芋燴蛋 <small>馬鈴薯+蛋+時蔬-炒</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			834
22	五	白飯	起司春川炒雞 <small>洽富雞肉+泡菜+起司+時蔬-炒</small>	★海苔魚條x2 <small>魚-炸</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬+柴魚-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0			865
25	一	三杯炒麵	茄汁豆包x1 <small>豆包-煮</small>	花生鮮蔬滷蛋x1 <small>蛋+花生+時蔬-煮</small>	鮮蔬燴瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	蔬菜	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		880
26	二	糙米飯	照燒嫩雞 <small>洽富雞肉+栗子+時蔬-燒</small>	金黃蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small>	毛豆炒鮮筍 <small>筍+毛豆+時蔬-炒</small>	蔬菜	田園蔬菜湯 <small>時蔬+豬肉-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.0			827
27	三	有機飯	★轟炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	黑胡椒豬肉 <small>祥圓豬肉+蔥+時蔬-煮</small>	蒜香鮮豆 <small>豆+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	仙草雙圓飲 <small>地瓜圓+芋圓+仙草-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0		889
28	四	薏仁飯	香滷雞翅x1 <small>洽富三節雞翅-滷</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	奶香有機高麗 <small>有機高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8			849
29	五	白飯	日式咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>麥克雞塊-炸</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	有機 蔬菜	海菜魚丸湯 <small>海菜+魚丸+時蔬-煮</small>		6.5	2.9	1.8	2.9			848

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※

豆類 及其 海鮮 類 次	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	新鮮食材	調理食品	加工食品 魚、肉類	其他	油炸 品	甜湯	
1	2	8	8	16	3	4	3	7	4

### 低碳飲食，吃出永續又健康

「破足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系  
 列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化  
 碳當量的總和。當食物里程愈短、愈低碳，可減輕飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取



### 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」