

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養分析					
									水分	蛋白質	脂肪	醣類	纖維	鈣
2	一	白飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
3	二	薏仁飯	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.5	3.0	2.0	2.8		858
4	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	蜜汁豆皮 豆皮+時蔬-煮	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	2.7	1.0	909
5	四	燕麥飯	★酥炸雞翅x1 三節雞翅-炸	番茄豆腐燴蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	蒜香有機高麗 有機高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	※小魚海芽湯 海帶芽+薑+小魚干-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868
6	五	※香菇油飯	回鍋豬肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	※虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.5	3.0	1.9	2.8		854
9	一	特製義大利麵	★香酥雞排x1 雞排-炸	義式肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.8	3.0	1.0	927
10	二	小米飯	韓式烤肉 祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-煮	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
11	三	有機飯	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	※花枝丸x2 花枝丸-烤	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+排骨-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.9	1.0	907
12	四	白飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	※★椒鹽魚塊x2 魚-炸	※蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
13	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉+時蔬-煮	豆瓣豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 仙草+地瓜圓+芋圓-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
16	一	小米飯	打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	油燻鮮筍 筍+時蔬-燻	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1.0	916
17	二	糙米飯	安東雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	蒜炒豆雞 豆雞+蒜+時蔬-炒	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽+排骨-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
18	三	有機飯	甜麵醬豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	930
19	四	蔥油雞汁拌飯	鐵路豬排x1 豬排-烤	塔香綜合滷味 米血+甜不辣+茼蒿+時蔬-油	紅絲有機高麗 有機高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8		856
20	五	白飯	雙喜燒豬 祥圓豬肉+芋頭+地瓜-燒	※★香炸魚條x2 魚條-炸	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮		6.2	3.0	2.0	2.9		840
23	一	麥片飯	宮保雞丁 雞肉+時蔬+花生-煮	油腐燒肉 油豆腐+豬肉+時蔬-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	※味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌-煮	水果	6.6	3.0	1.8	2.8	1.0	918
24	二	白飯	糖醋肉片 祥圓豬肉+時蔬-炒	※關東煮 魚丸+竹輪+時蔬-煮	奶香培根白菜 大白菜+時蔬+培根+奶粉-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.5	3.0	2.0	2.8		856
25	三	有機飯	三杯雞 雞肉+米血+時蔬-煮	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0	925
26	四	DIY義大利麵	※★椒鹽魚排x1 魚排-炸	義式雞肉青醬 雞肉+時蔬-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0		858
27	五	小米飯	迷迭香燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★可樂餅x1 可樂餅-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
30	一	什錦麵疙瘩	黑胡椒豆包x1 豆包-煮	茶香滷蛋x1 蛋+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	928
31	二	白飯	黃金咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	※花枝捲x1 花枝捲-烤	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉-煮		6.5	3.0	1.8	3.0		860

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ※標示為含魚類及海鮮過敏源食材  
 ※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，不過適合其過敏體質者食用※

星期	日期	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	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類	其他	油炸品	甜湯				
						次	次								
1	1	11	9	20	2		5	2	8	4					

## 外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- **少油脂**：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- **少調味**：少沾醬及買醃漬物，少選擇、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- **少加工**：減少精緻食品、加工食品攝取如：速食、含糖飲料、甜點等。
- **多全穀**：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如：以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- **多蔬果**：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。



資料來源：衛生福利部 國民健康署

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！



## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」