

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (份)	五香 排骨 (份)	雞腿 (份)	油雞 (份)	水菓 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
6	二	五穀飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燉</small>	醬燒肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.9	2.8			843
7	三	有機飯	鐵板豬柳 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	義式炒菇 <small>菇+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	白玉雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉-煮</small>	水果	6.2	2.8	3.0	2.8	1.0		905
8	四	金黃 咖哩燉飯	香烤雞腿x1 <small>洽富雞腿-烤</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	腐皮甘藍 <small>高麗菜+腐皮+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>瓜+豬肉+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.8	2.8			876
9	五	小米飯	醬香滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	★椒鹽魚丁x2 <small>魚丁-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+開陽+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		6.4	2.8	2.7	3.0			861
12	一	燕麥飯	鮮茄燉菜 <small>祥園豬肉+蕃茄+時蔬-燉</small>	三杯麵腸 <small>麵腸+時蔬-煮</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬-煮</small>	芋泥包	6.6	2.7	3.0	2.7			861
13	二	什錦 炒烏龍	★香酥魚排x1 <small>虱目魚排-炸</small>	豬肉鮮蔬煲 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	黑白雙絲 <small>海帶絲+干絲-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		6.2	3.0	2.8	3.0			864
14	三	有機飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑+豬肉-煮</small>		6.4	2.8	2.8	2.8			854
15	四	雜糧飯	味噌豬肉片 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	照燒雞翅x1 <small>洽富三節翅-烤</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		6.4	3.0	2.8	2.8			869
16	五	芝麻飯	雞肉筑前煮 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	肉末蒸蛋 <small>蛋+豬肉-蒸</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮</small>	乳品	6.5	2.8	2.8	2.8	1.0		861
19	一	糙米飯	咖哩魚 <small>水鯊魚+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.2	2.8	2.8	3.0			849
20	二	白飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋+時蔬-炒</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐+豬肉-煮</small>		6.4	2.8	2.8	2.8			854
21	三	有機飯	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮肉燒賣x2 <small>鮮肉燒賣-蒸</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑+時蔬+枸杞-煮</small>	水果	6.4	2.8	3.0	2.8	1.0		919
22	四	香菇油飯	蜜汁雞排x1 <small>洽富雞排-烤</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽+薑+小魚乾-煮</small>		6.2	3.0	2.7	2.8			853
23	五	胚芽飯	瓜仔肉 <small>祥園豬肉+瓜仔-煮</small>	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+豬肉-煮</small>		6.5	2.8	2.8	2.8			861
26	一	燕麥飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+米血-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	3.0	2.7			841
27	二	小米飯	糖醋燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		6.2	3.0	3.0	3.0			869
28	三	有機飯	香料嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	蒜香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	洋蔥磨菇湯 <small>洋蔥+磨菇+時蔬+豬肉-煮</small>		6.4	2.8	2.8	2.8			854
29	四	田園南瓜 白醬義麵	香滷豬排x1 <small>豬排-油</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	鳳梨甜湯 <small>鳳梨+脆圓-煮</small>		6.4	3.0	3.0	3.0			883
30	五	麥片飯	沙茶菇菇雞 <small>洽富雞肉+時蔬-炒</small>	豆包燴肉 <small>豆包+豬肉+時蔬-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+時蔬-炒</small>	蔬菜	海芽魚丸湯 <small>魚丸+海芽-煮</small>	乳品	6.2	2.8	3.0	2.7	1.0		841

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	甜 湯
						魚 肉 類	其 他		
0	次	次	次	次	次	次	次	次	次
2		8	9	18	1	3	4	4	4



## 蛋白質來源大比拚

蛋白質的來源為「豆、魚、蛋、肉」，命名的順序即是優先攝取順序。大魚大肉雖然是蛋白質，但同時所含的脂肪量也較多，適度以植物性蛋白質(豆)替代肉類，可減少過多的熱量及脂肪攝取，成長得更健康也更控制體態！

資料來源：衛生福利部國民健康

