

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 調理(次)	全蛋 肉類(次)	蔬菜 (次)	水果 (次)	乳品 (次)	其他 (次)	總量 (次)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844
4	一	麥片飯	奶香肉醬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-煮	椒鹽豆干 豆干+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮	芝麻包	6.6	2.8	2.0	2.8			848
5	二	肉絲炒飯	五香雞翅x1 洽富三節翅-油	醃醃滷肉 祥園豬肉+時蔬-油	繽紛炒菇 瓜+菇+時蔬-炒	蔬菜	小魚海芽湯 小魚乾+海芽+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.8			847
6	三	有機飯	塔香腰果雞 洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮	照燒大排x1 豬排-烤	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	1.9	2.8			854
7	四	小米飯	蒙古烤肉 祥園豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
8	五	燕麥飯	醬燒魚 魚+時蔬-煮	紅燒嫩雞 洽富雞肉+時蔬-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮	優酪乳	6.6	3.0	2.0	2.8		1.0	943

~~ 雙十國慶日快樂 ~~

12	二	糙米飯	味噌豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	清炒鮮豆 豆+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.7			816
13	三	有機飯	芋香栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮	泰式干丁肉醬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0		909
14	四	什錦炒烏龍	★炸魚排x1 魚排-炸	燒賣x2 燒賣-蒸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.5	3.0	1.9	2.8			854
15	五	芝麻飯	茄燒嫩雞 洽富雞肉+番茄+時蔬-燉	黑胡椒大排x1 豬排-烤	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
18	一	糙米飯	咖哩魚 魚+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	田園時蔬湯 玉米+豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			865
19	二	五穀飯	台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	柴魚肉羹 柴魚片+肉羹+時蔬-煮	芹香海帶絲 海帶絲+芹菜+時蔬-炒	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.9			825
20	三	有機飯	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	京醬豬柳 祥園豬肉+豆干-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	仙草芋圓飲 仙草+芋圓-煮		6.5	3.0	1.9	2.8			854
21	四	香菇油飯	香滷豬排x1 祥園豬排-油	五香滷蛋x1 水煮蛋-油	香蒜甘藍 高麗菜+蒜-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+香菇+枸杞-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			872
22	五	胚芽飯	打拋豬 祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮	乳品	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	900
25	一	燕麥飯	安東雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	泡菜寬粉 泡菜+寬粉+豬肉+時蔬-煮	雜菜拌豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			841
26	二	紫米飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉+時蔬-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.2	3.0	2.0	2.8			835
27	三	有機飯	沙茶菇菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-炒	豆干肉絲 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0		906
28	四	番茄肉醬 義大利麵	五香雞腿x1 洽富雞腿-烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8			861
29	五	麥片飯	三杯雞 洽富雞肉+時蔬-煮	香嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖米苔目 黑糖+米苔目-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			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※

類別 及其 週 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	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品		油 炸 品	甜 湯
					魚 肉 類	其 他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0 3	7	10	18	2	3	0	3	4



除了扮演傑克南瓜燈，
南瓜更是護眼英雄！

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源：華人健康網、台灣癌症基金會

重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」