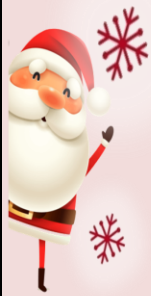


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	內含量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	磷 (mg)	維生素A (IU)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)	纖維 (g)	水分 (g)	其他		
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	香菇肉燥 祥圓豬肉+香菇-煮	芝香海絲 海帶絲+時蔬+芝麻-煮	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		928	6.4	2.8	1.9	2.8											832	
10	五	雜糧飯	腐乳炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	海芽雞湯 雞肉+海帶芽-煮		895	6.2	3.0	2.0	2.8												835
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇-煮	蔬菜	紅豆湯圓 湯圓+紅豆-煮		920	6.6	3.0	1.9	3.0												870
14	二	薏仁飯	鹹水鮮蔬雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	泰式寬粉 魷魚+蝦仁+冬粉+豬肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌-煮		930	6.4	2.8	2.0	2.8												834
15	三	有機飯	糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	鮮炒脆瓜 瓜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	小魚紫菜湯 小魚干+紫菜+薑-煮		895	6.2	3.0	2.0	2.8												835
16	四	招牌油飯	★香酥魚排x1 魚排-炸	QQ滷蛋x1 水煮蛋-滷	脆拌豆芽 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	海味羹湯 虱目魚+時蔬-煮		925	0.6	3.0	2.0	3.0												452
17	五	胚芽飯	蒜香嫩雞 洽富雞肉+蒜+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	芋香白菜 大白菜+芋頭+時蔬-煮	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮	乳品	930	6.4	2.8	2.0	2.8										1.0		914
20	一	糙米飯	什錦燒豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	泰式酸甜魚 魚-燒	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉-煮		928	6.5	2.9	2.0	2.8												849
21	二	小米飯	栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+筍+時蔬-煮	蕃茄豆腐燴蛋 蕃茄+豆腐+蛋-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	結頭菜肉絲湯 結頭菜+豬肉-煮		895	6.5	2.8	1.9	2.8												839
22	三	有機飯	蜜汁魚排x1 魚排-燒	壽喜燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	田園時蔬湯 磨菇+時蔬-煮	水果	915	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0											909
23	四	西西里番茄 義大利麵	聖誕 烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	培香花椰 花椰菜+培根+蒜-煮	有機蔬菜	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		900	6.6	3.0	1.9	2.9												865
24	五	麥片飯	無錫排骨 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	義式炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	芋圓仙草飲 芋圓+仙草-煮		875	6.2	2.9	2.0	2.8												828
27	一	小米飯	咖哩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆乾肉絲 豆干+豬肉+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	豚肉鮮蔬湯 豬肉+時蔬-煮		910	6.4	3.0	2.0	2.8												849
28	二	胚芽飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+時蔬+薑+芝麻-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋+時蔬-炒	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉-煮		922	6.1	2.8	2.0	2.8												814
29	三	有機飯	泡菜炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮	★香酥魚丁x3 魚-炸	日式拌菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+時蔬-煮		925	6.2	3.0	2.0	3.0												844
30	四	蒜香 義大利麵	白醬燉豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	香烤雞排x1 雞排-烤	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓-煮	乳品	905	6.6	3.0	1.9	2.8										1.0		941

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		油炸	甜味
					魚、肉類	其他		
0	7	6	14	2	0	0	2	4



聖誕節，開心吃、不怕胖？大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中期待的日子~ 聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地區鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康喲：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。

資料來源: 國健署



重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」