

營養師：葉心儀(營養字第005415號) 服務電話：02-2792-5757 廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(個)	肉類(個)	乳品(個)	糖漿(杯)	
01	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 Black pepper pork 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸豆腐煲 Chicken and tofu stew 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 Stir-fried bamboo shoots with fresh vegetables 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜排骨湯 Fresh melon and pork ribs soup 排骨+瓜+薑-煮	水果 fruit	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	0.0	941
04	一	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	醬爆雞丁 Stir-fried chicken with soy sauce 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋 Tomato scrambled eggs 番茄+蛋+時蔬-煮	油蔥四季 Four Seasons of Onions 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	花生麥片湯 Peanut Oatmeal Soup 花生+麥片-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
05	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	塔香鮮魚 Taxiang fresh fish 水鯊魚+時蔬-煮	蠔油蒜味雞 Oyster Sauce Garlic Chicken 雞肉+時蔬-燒	香炒海絲 Stir-fried seaweed 海絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Carrot soup 白蘿蔔+時蔬-煮	果汁 juice	6.4	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	878
06	三	芝麻飯 sesame rice 芝麻+白米-蒸	梅干扣肉 Braised Pork with Dried Plums 祥園豬肉+筍干+梅干菜-燒	雙菇炒豆皮 Fried tofu skin with double mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	什錦燴瓜 Assorted braised melon 瓜+時蔬-燴	青菜 vegetables	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 祥園豬肉+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	3.3	1.9	3.0	1.0	0.0	963
07	四	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 Beginning of winter sesame oil pig 祥園豬肉+薑+時蔬-煮	筍干滷豆腐 Braised tofu with dried bamboo shoots 豆腐+筍-滷	紅燒嫩蘿蔔 Braised radish 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
08	五	DIY古早風味米糕飯 DIY ancient style rice cake rice 白米+香鬆-蒸	香嫩雞排X1 Tender chicken steak 雞排-燒	古早風味肉燥 Ancient style pork jerky 祥園豬肉+香菇+素絞肉+花生+時蔬-滷	滷蛋X1 Braised Egg 蛋-滷	青菜 vegetables	金菇肉絲湯 Mushroom and Shredded Pork Soup 金針菇+祥園豬肉+時蔬-煮	水果 fruit	5.6	3.3	1.9	2.6	1.0	0.0	892
11	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 Smooth steamed egg 蛋+時蔬-蒸	田園炒菇 Garden Fried Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Barley Soup 綠豆+薏仁-煮		5.9	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	841
蔬食日															
12	二	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	青醬燉雞 Braised Chicken with Green Sauce 雞肉+時蔬-燉	BBQ魷魚 BBQ Squid 魷魚+時蔬-炒	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	全脂保久乳 milk	5.8	3.3	2.0	2.1	0.0	1.0	927
13	三	特製義大利麵 Special pasta 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Steak 雞排-燒	番茄肉醬 tomato meat sauce 祥園豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 Sweet potato fries 地瓜薯條-炸	青菜 vegetables	玉米濃湯 corn soup 玉米+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	3.1	1.9	2.7	1.0	0.0	949
14	四	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	香燒豬排x1 Grilled pork chop 豬排-燒	椒香豆干 Chili-flavored dried tofu 豆干+時蔬-燒	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬豆腐湯 Fresh vegetable tofu soup 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	867
15	五	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	奶油南瓜豬 Creamy Pumpkin Pig 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 Salty Crispy Chicken 雞肉-炸	爆炒高麗 Stir-fried Goryeo 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薏仁雞湯 barley chicken soup 薏仁+雞肉+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	3.0	2.0	2.7	1.0	0.0	937
18	一	小米飯 millet rice 祥園豬肉+時蔬-蒸	蒜泥白肉 Garlic white meat 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 McChicken Nuggets 雞塊-炸	芝麻海結 Sesame knot 海結+時蔬-滷	青菜 vegetables	紅豆紫米粥 Red bean and purple rice porridge 紅豆+黑糯米-煮	履歷豆漿 soy milk	5.7	3.3	1.9	3.0	0.0	0.0	858
19	二	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	三杯菇菇雞 Three Cups of Mushroom Chicken 雞肉+時蔬+九層塔-煮	★◎虱目魚丸X2 Milfish Balls 虱目魚丸-炸	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	薑絲紫菜湯 Ginger and seaweed soup 紫菜+薑-煮	果汁 juice	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
20	三	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+祥園豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 Thumb sucking calf 翅小腿-燒	鴿蛋滷味拼盤 Braised Pigeon Egg Platter 鴿蛋+黑豆干+時蔬-滷	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+祥園豬肉+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	3.3	2.0	2.9	1.0	0.0	968
21	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	茄汁豬排X1 Pork Chops with Tomato Sauce 豬排-燒	玉米炒蛋 Corn scrambled eggs 蛋+玉米-炒	時令條豆 Seasonal beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork soup 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.6	3.1	1.9	2.7	0.0	0.0	897
22	五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	馬來豆醬雞 Malay bean paste chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸寬粉 Minced pork noodles 寬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 bicolor sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom and chicken soup 香菇+雞肉-煮	水果 fruit	6.4	2.8	2.0	2.7	1.0	0.0	922
25	一	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	泰式咖哩雞 Thai Chicken Curry 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 Italian meatballs 獅子頭+時蔬-燒	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	黑糖地瓜湯 Brown sugar sweet potato soup 地瓜-煮		6.5	3.3	1.9	2.7	0.0	0.0	904
26	二	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	沙茶炒豬 Fried pig with sand tea 祥園豬肉+時蔬-炒	紅絲炒蛋 Scrambled Eggs with Red Silk 蛋+紅蘿蔔+南瓜-炒	塔香炒菇 Sautéed Mushrooms with Tartare 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米湯 corn soup 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮	果汁 juice	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
27	三	DIY肉燥麵 DIY Pork Noodles 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	香菇肉燥 Mushroom and Pork Zaw 祥園豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蕃茄豆腐湯 Tomato and tofu soup 蕃茄+豆腐-煮	水果 fruit	6.1	3.3	1.9	2.6	1.0	0.0	930
28	四	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	糖醋鮮魚 Sweet and sour fresh fish 水鯊魚+時蔬-煮	蔥油雞 Scallion Chicken 雞肉+時蔬-炒	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	四神湯 Sishen Soup 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	867
29	五	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	蒲燒鯛X1 Kabayaki sea bream 鯛魚+芝麻-烤	魚香炒豬 Fried pork with fish flavor 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	柴魚味噌湯 Bonito miso soup 味噌+柴魚片-煮	水果 fruit	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	0.0	924

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章IQ增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」  
※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※