

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	全日 總熱 量(大卡)	全日 總脂 肪(公克)	全日 總糖 分(公克)	全日 總蛋 白(公克)	全日 總鈣 (公克)	全日 總鐵 (公克)
2	一	白飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	6.7	3.0	2.1		2.8	873
3	二	芝麻飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	日式照燒雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉+香菇-煮</small>	6.5	2.7	2.0		2.7	829
4	三	西西里 茄汁拌飯	BBQ雞翅x1 <small>洽富三節翅(主食材)-油</small>	醬燒肉丸 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+金針菇+油片-煮</small>	蔬菜	海芽排骨湯 <small>海芽+豬肉-煮</small>	6.5	3.0	1.9	1.0	3.0	923
5	四	胚芽飯	酥炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	沙茶燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+豆干-燒</small>	玉米肉蓉 <small>玉米(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	6.7	3.0	1.8		3.0	874
6	五	五穀飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝捲x1 <small>花枝捲-烤</small>	紅燒雙色 <small>白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-燒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>	6.7	2.6	1.9	1.0	2.8	898
9	一	日式 炒烏龍	和風佃煮 <small>水煮蛋(主食材)+時蔬-油</small>	煎餃x2 <small>煎餃-烤</small>	什錦銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	白玉紅豆 <small>紅豆+海圓-煮</small>	6.8	2.7	1.8		2.8	850
10	二	芝麻飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香檸雞柳條x2 <small>雞肉-炸</small>	鮮菇炒甘藍 <small>高麗菜(主食材)+菇-炒</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬肉+芽菜-煮</small>	6.5	2.8	2.1		3.0	853
11	三	燕麥飯	照燒肉排x1 <small>豬排-烤</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜魚丸湯 <small>魚丸+紫菜-煮</small>	6.8	2.8	1.8	1.0	2.8	917
12	四	雜糧飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	奶香燉豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-燉</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	6.7	2.7	2.0	1.0	2.9	932
13	五	白飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	鮮筍肉片 <small>竹筍(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉+時蔬-煮</small>	6.6	2.9	1.9	1.0	2.9	918
16	一	糙米飯	杏片魚丁x3 <small>魚丁+杏片-炸</small>	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉-煮</small>	6.6	3.0	2.0		3.0	872
17	二	燕麥飯	蔥油雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	焦糖滷味 <small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>	6.5	2.9	1.8		2.9	848
18	三	招牌 香菇油飯	蔗香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-油</small>	燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>	7.0	2.6	1.8	1.0	2.8	916
19	四	白飯	宮保雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+花生-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	肉絲津白 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜湯 <small>海芽+薑-煮</small>	6.8	2.8	2.1		2.9	869
20	五	小米飯	京醬豬 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	紐澳良雞腿排x1 <small>雞腿排-烤</small>	玉米鮭魚 <small>玉米(主食材)+鮭魚+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>豆腐+蛋+味噌-煮</small>	7.0	3.0	1.9	1.0	2.7	944
23	一	胚芽飯	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉-炒</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>	6.6	2.8	2.1		2.8	851
24	二	白飯	古早味肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+貢丸-煮</small>	卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-烤</small>	彩繪雙花 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	6.8	2.7	1.8	1.0	2.7	925
25	三	蒜香 義大利麵	普羅旺斯烤雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-烤</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	椒香四色 <small>刈筴(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌 小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+味噌-煮</small>	6.8	3.0	1.8	1.0	2.8	932
26	四	麥片飯	日式咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	清爽筍絲 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	田園鮮蔬湯 <small>蕃茄+豬肉+時蔬-煮</small>	6.7	3.0	2.0		3.0	879
27	五	五穀飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒</small>	紅燒豆腐煲 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬肉-煮</small>	7.0	3.0	2.1	1.0	2.8	954
30	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋(主食材)-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	6.8	2.8	2.0		2.8	862

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
 本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定
 ※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含穀質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』

跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

- 1.每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素B2及鈣質
- 2.每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
- 3.菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
- 4.飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
- 5.豆魚蛋肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
- 6.堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

