

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	全餐 總價 (份)	玉米 肉片 (份)	蔬菜 (份)	抽脂 (份)	糖果 (大平)
2	一	小米飯	蔥爆豬肉 祥園豬肉柳+時蔬-炒	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+帶皮胸丁-煮	6.5	3.0	2.0	3.0	865
3	二	薏仁飯	春川炒雞 骨腿丁、帶皮胸丁+泡菜+時蔬-炒	豆干炒肉 豆干+豬肉絲+時蔬-炒	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮	6.2	3.0	1.9	2.8	833
4	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉角+梅干菜+時蔬-煮	什錦蝦排x1 什錦蝦排-烤	鵝蛋蘿蔔 白蘿蔔+鵝蛋+時蔬-煮	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜+時蔬-煮	6.5	3.0	2.0	3.0	865
5	四	燕麥飯	日式照燒雞 骨腿丁、帶皮胸丁+起司+時蔬-煮	▲番茄豆腐燴蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	蒜香有機高麗 有機高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	小魚海芽湯 海帶芽+薑+小魚干-煮	6.6	2.8	2.0	2.8	848
6	五	香菇油飯	香烤雞翅x1 三節雞翅-烤	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	6.2	2.8	2.0	3.0	829
9	一	義式肉醬麵	烤雞排x1 雞排-烤	海苔花枝丸x2 花枝丸-烤(過油)	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.2	2.8	2.0	3.0	829
10	二	小米飯	韓式烤肉 祥園豬肉片+時蔬+白芝麻-煮	沙茶肉羹 肉羹+時蔬+柴魚-煮	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮	6.2	2.8	2.0	2.8	820
11	三	有機飯	白醬燉雞 骨腿丁、帶皮胸丁+馬鈴薯+時蔬-燉	黑胡椒豬排x1 豬排-滷	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+排骨-煮	6.5	2.8	2.0	2.8	841
12	四	白飯	日式咖哩豬 祥園豬肉角+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚塊x2 魚塊-炸	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮	6.2	2.7	1.9	2.9	815
13	五	麥片飯	五香豬排x1 祥園豬排-滷	▲肉燥蒸蛋 蛋+豬絞肉-蒸	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉片+蓮子-煮	6.6	2.8	2.0	2.8	848
16	一	小米飯	★鹹酥雞x3 雞肉塊-炸	泰式打拋豬 祥園豬肉片+時蔬+九層塔-煮	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-滷	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉絲+時蔬-煮	6.5	2.8	2.0	2.8	841
17	二	糙米飯	鐵路豬排x1 豬排-烤	▲玉米豆腐蛋 玉米+蛋+豆腐-煮	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽+排骨-煮	6.2	3.0	2.0	2.8	835
18	三	有機飯	甜麵醬豬肉 祥園豬肉柳+時蔬-炒	蜜汁魚條x2 魚條-燒	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+帶皮胸丁-煮	6.4	2.8	2.0	2.8	834
19	四	蔥油 雞汁拌飯	★日式豬排x1 豬排-炸	沙嗲雞肉 骨腿丁、帶皮胸丁+時蔬-炒	紅絲有機高麗 有機高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.6	3.0	1.9	3.0	870
20	五	白飯	蒲燒魚排x1 魚排-燒	▲鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+奶粉-煮	6.4	2.8	2.0	2.8	834
23	一	麥片飯	宮保雞丁 骨腿丁、帶皮胸丁+時蔬+花生-煮	油腐燒肉 油豆腐+豬肉片+時蔬-燒	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚片+味噌-煮	6.2	2.8	2.0	2.9	825
24	二	薏仁飯	糖醋肉片 祥園豬肉片+時蔬-炒	蠔汁鮮魚 魚丁+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬+奶粉-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮	6.6	3.0	1.9	3.0	870
25	三	有機飯	三杯雞 骨腿丁、帶皮胸丁+米血+九層塔-煮	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮	6.4	2.8	2.0	2.8	834
26	四	青醬雞肉 義大利麵	★香炸魚排x1 魚排-炸	▲洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	薯塊肉丸x1 肉丸+馬鈴薯-煮	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮	6.5	2.7	2.0	3.0	845
27	五	小米飯	蒜香大排x1 祥園豬排-滷	迷迭香燉雞 骨腿丁、帶皮胸丁+馬鈴薯+時蔬-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	6.3	2.8	2.0	2.8	827
30	一	燕麥飯	黑胡椒炒豬 祥園豬肉片+時蔬-炒	★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.4	2.6	2.0	2.8	819
31	二	白飯	黃金咖哩豬 祥園豬肉角+馬鈴薯+時蔬-煮	▲五香滷蛋x1 蛋+時蔬-滷	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海芽+豬肉絲-煮	6.2	2.8	1.9	2.8	818

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ▲標示為蛋料理
 ※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※

玉米 肉片 海帶 魚 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 魚、肉類	其他	油炸品	甜湯	
0	2	12	8	19	3	6	1	6	4

外食族把握三少二多，健康少負擔

現今外食人口增加，很多人成了三餐在外的外食族，如何聰明選擇健康的餐點是不可或缺的生活技巧。讓我們一起記住「三少二多」選食原則吧！

- 少油脂：少買油炸食物，選擇蒸、煮、烤的食物，吃燙蔬菜或生菜時不要淋肉汁，減少油脂攝取。
- 少調味：少沾醬及買醃漬物，少選燻、滷調味的料理，請店家少加調味料。並多喝白開水。
- 少加工：減少精緻食品、加工食品攝取如：速食、含糖飲料、甜點等。
- 多全穀：多選擇全穀雜糧類，少吃精緻澱粉及添加糖類，如：以五穀米、糙米飯取代白米飯。
- 多蔬果：每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，每天3蔬2果，增加纖維攝取及飽足感。

資料來源: 衛生福利部 國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」 未使用「輻射污染食品」

把握原則再搭配均衡飲食，多多活動，就可以保持健康體位！