

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	五穀類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	其他 (份)	熱量 (大卡)
1	四	胚芽飯	日式薑汁豬肉 祥園豬肉+洋葱+時蔬-燒	香酥玉米餅x1 玉米餅-炸	什錦豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞肉+時蔬-煮		6.6	2.7	1.8	3.0		845
6	二	五穀飯	奶香燉雞 洽富雞肉+時蔬-燉	醬燒肉丸x1 獅子頭-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	養樂多	6.9	2.9	2.0	2.8	1.0	957
7	三	金黃 咖哩燉飯	轟炸雞腿x1 洽富雞腿-炸	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	義式炒菇 鮮菇+蒜+時蔬-煮	蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔+雞肉-煮	水果	6.7	2.8	1.8	3.0	1.0	919
8	四	麥片飯	醬燒大排x1 豬排-烤	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	腐皮甘藍 高麗菜+腐皮+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.8	2.9	1.9	2.8		867
9	五	小米飯	醬香滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	香檸雞柳條x2 雞柳條-炸	蝦香白菜 大白菜+開陽+時蔬-煮	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
12	一	燕麥飯	鮮茄燉菜 祥園豬肉+蕃茄+時蔬-燉	芋泥包x1 芋泥包-蒸	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	紅豆湯圓 湯圓+紅豆-煮		7.0	2.7	2.0	2.8		869
13	二	糙米飯	香嫩雞排x1 雞排-烤	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	黑白雙絲 海帶絲+干絲-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 蒜+雞肉-煮		6.5	3.0	1.9	2.8		854
14	三	什錦炒烏龍	醬燒魚排x1 魚排-燒	日式黑輪x1 黑輪-煮	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑+豬肉-煮	水果	6.5	3.0	1.7	2.9	1.0	916
15	四	雜糧飯	味噌豬肉片 祥園豬肉+時蔬-煮	蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		6.8	2.8	2.1	2.7		860
16	五	芝麻飯	雞肉筑前煮 洽富雞肉+時蔬-煮	香蒜拌豆雞 豆雞+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮	水果	6.9	2.9	1.8	2.8	1.0	932
19	一	糙米飯	鹹酥雞x3 雞肉-炸	咖哩肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮		6.8	3.0	1.7	3.0		879
20	二	白飯	黑胡椒大排x1 豬排-烤	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-炒	紅燒大根 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓+黑糖-煮		6.9	2.9	1.7	2.8		869
21	三	香菇油飯	蜜汁雞排x1 洽富雞排-烤	五香滷蛋x1 水煮蛋-滷	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+香菇+枸杞-煮	水果	6.5	2.7	1.7	3.0	1.0	895
22	四	紫米飯	起司韓式地瓜雞 洽富雞肉+地瓜+時蔬+起司-煮	豬肉冬粉 豆芽菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	蔬菜	海芽湯 海芽+薑+小魚乾-煮	養樂多	6.8	2.9	2.1	2.8	1.0	952
23	五	胚芽飯	瓜仔肉 祥園豬肉+瓜仔+時蔬-煮	春捲x2 春捲-烤	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉-煮	水果	7.0	2.7	1.8	2.9	1.0	928
26	一	燕麥飯	三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	客家小炒 豆干+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮		6.5	2.8	2.1	2.8		844
27	二	小米飯	糖醋燒肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
28	三	D I Y 義大利麵	香滷豬排x1 祥園豬排-滷	田園南瓜白醬 豬肉+南瓜+時蔬-煮	蒜香玉米 玉米-煮	蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮	水果	6.8	3.0	1.7	2.8	1.0	930
29	四	薏仁飯	蠔油什錦燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	麥克雞塊x2 雞塊-炸	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	鳳梨甜湯 鳳梨+醃圓-煮		6.5	2.8	2.1	3.0		853
30	五	麥片飯	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	沙茶菇菇雞 洽富雞肉+時蔬-炒	塔香海茸 海茸+時蔬-炒	蔬菜	海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮	水果	6.5	3.0	2.1	2.8	1.0	919

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※



蛋白質來源大比拚

蛋白質的來源為「豆、魚、蛋、肉」，命名的順序即是優先攝取順序。大魚大肉雖然是蛋白質，但同時所含的脂肪量也較多，適度以植物性蛋白質(豆)替代肉類，可減少過多的熱量及脂肪攝取，成長得更健康也更能控制體態！

資料來源:衛生福利部國民健康署



植物性蛋白質家族

