

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 鈣質 (mg)	全日 鐵質 (mg)	全日 維生素A (IU)	全日 維生素C (mg)	全日 維生素E (IU)	全日 維生素B1 (mg)	全日 維生素B2 (mg)	全日 維生素B6 (mg)	全日 維生素B12 (μg)	全日 纖維 (g)	熱量 (大卡)	
4	一	糙米飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+薑-燒</small>	南瓜豆腐煲 <small>南瓜+豆腐+豬肉-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.5	3.0	1.9	3.0											863
5	二	五穀飯	宮保雞丁 <small>洽富雞肉+時蔬+花生-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.0	3.0	2.2	2.5											813
6	三	蒜香 義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬排-油</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	香滷白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1.0										890
7	四	薏仁飯	海鮮魷魚排x1 <small>魷魚排-炸</small>	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	養樂多	6.8	3.0	1.7	2.9	1.0										954
8	五	芝麻飯	鹽酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔+豬肉+總輪-油</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	水果	6.4	2.5	2.2	2.8	1.0										877
11	一	DIY 古早味拌飯	豆干拌醬 <small>祥園豬肉+豆干-煮</small>	QQ滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	金菇白菜 <small>大白菜+金針菇+時蔬-煮</small>	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	2.8											833
12	二	白飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉+時蔬+白芝麻-燒</small>	海山醬關東煮 <small>甜不辣+黑輪-煮</small>	黑白雙絲 <small>海帶絲+干絲+時蔬-煮</small>	山藥肉絲湯 <small>山藥+馬鈴薯+豬肉-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8											849
13	三	招牌 油飯	香烤雞排x1 <small>洽富雞排-烤</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蒜-煮</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜+薏仁-煮</small>	水果	6.5	3.0	1.7	2.9	1.0										913
14	四	糙米飯	韓式烤肉 <small>祥園豬肉+時蔬+白芝麻-煮</small>	泡菜豆腐 <small>豆腐+時蔬+泡菜-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	黑糖珍珠 <small>珍珠-煮</small>		6.4	2.8	2.0	3.0											843
15	五	雜糧飯	椒鹽炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	照燒炒蛋 <small>洋蔥+蛋-煮</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔+時蔬-油</small>	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	水果	7.2	3.0	1.9	2.9	1.0										967
18	一	麥片飯	南洋咖哩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+腰果-煮</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	綠豆西米露 <small>綠豆+西米-煮</small>		7.5	2.5	1.7	2.9											886
19	二	五穀飯	卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	黑胡椒肉片 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+時蔬+薑-燒</small>	味噌紫菜湯 <small>豆腐+紫菜+味噌-煮</small>	鮮奶	6.0	3.0	1.9	3.0	1.0										908
20	三	芝麻飯	沙茶燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-煮</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+香菇-煮</small>	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	水果	6.3	3.0	2.0	2.9	1.0										907

◆ ~新年快樂~ 🍊

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※



## 年節食物紅綠燈



### 1.綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...。

### 2.黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用一次以抓一把為原則。

### 3.紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蜜豆酥等...

