

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全糖 飲料 (g)	全脂 鮮乳 (g)	低脂 鮮乳 (g)	水果 (g)	肉類 (g)		
22	一	芝麻飯	奶香肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	海山醬 福州丸x1 福州丸-煮	螞蟻上樹 大白菜+冬粉+豬肉+時蔬-煮	蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮		6.6	2.8	1.8	3.0	852	
23	二	特製 義大利麵	蜜汁雞翅x1 洽富三節雞翅-油	蕃茄肉醬 祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮	西式總匯 花椰菜+玉米-煮	蔬菜 珍珠奶飲 粉圓-煮		6.2	3.0	1.7	2.9	832	
24	三	燕麥飯	沙茶燒雞 洽富雞肉+豆干-燒	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-煮	脆炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜 鮮瓜湯 瓜+菇-煮	水果	6.5	3.0	1.8	2.8	1.0	911
25	四	白飯	醃醃滷肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香酥雞排x1 雞排-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜 四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮	養樂多	6.3	2.8	2.1	2.5	1.0	896
26	五	雜糧飯	春川炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮	塔香油腐 油豆腐+時蔬+九層塔-燒	韓式拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜 海帶芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.0	2.8	2.2	2.6	1.0	862

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、燻、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燻雞、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、蠶豆酥等...

