

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養成分				內食(大卡)	
									蛋白質(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	纖維(克)		
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸豆腐煲 豆腐+祥圓豬肉+菇+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	青菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868
04	二	泰式鳳梨拌飯	檸檬炸雞翅X1 三節翅-炸	可樂餅X1 可樂餅-烤	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	青菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1	834
05	三	有機飯	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	銀芽炒蛋 芽菜+蛋+時蔬-炒	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8		902
06	四	糙米飯	白醬燉豬 豬肉+時蔬-煮	什錦寬粉 寬粉+干丁+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1	868
07	五	胚芽飯	泰式打拋 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.5	2.7	2.0	2.8		834
---- 國慶日連假 ----														
11	二	燕麥飯	椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.8	2.7	1	847
12	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣+地瓜薯條-炸	四喜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	2.9	2.0	3.0		912
13	四	番茄肉醬義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	脆皮薯條X3 薯條-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.9	1	825
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+薑絲-煮		6.6	3.0	1.9	2.9		870
17	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥圓豬肉+榨菜絲-煮		6.2	3.0	2.0	2.9		840
18	二	雜糧飯	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	酥炸魚條X2 魚-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.7	1	827
19	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	3.0	2.0	2.8		952
20	四	招牌油飯	十三香炸雞排X1 雞排-炸	海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1	858
21	五	糙米飯	黑胡椒炒豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	小瓜雞丁 瓜+雞肉+素雞+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8		833
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	芝麻海結 海帶結+時蔬-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		801
25	二	紫米飯	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-煮	螞蟻上樹 祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1	834
26	三	有機飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	家常蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	履歷豆漿	6.6	3.0	2.0	3.0		948
27	四	燕麥飯	日式炸豬排X1 豬排-炸	竹筍炒肉絲 祥圓豬肉+筍+時蔬-炒	黑胡椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 瓜+排骨+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1	865
28	五	小米飯	塔香鮮魚 魚+時蔬-煮	麥克雞塊X3 雞塊-烤	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
31	一	雜糧飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	開陽年糕 祥圓豬肉+年糕+蝦皮+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	青菜	竹筍肉絲湯 筍+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868

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、含鈣質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

類別及其製成次數	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		油炸品	甜湯	魚肉類		其他		
					魚肉類	其他			次	次			
0	10	9	20	0	3	1	8	4					



除了扮演傑克南瓜燈，  
 南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源:華人健康網

## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
 未使用「輻射污染食品」