

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全致 營養 公司	益處 蛋白質 (%)	蔬菜(份)	海帶(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量 (大卡)
01	四	雜糧飯	糖醋肉 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	雞茸油腐 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	日式條豆 芝麻+四季豆+紫魚片+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	2.0	1.0		953
02	五	糙米飯	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	◎咖哩魚蛋 魚蛋+黑輪+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	筍子湯 祥園豬肉+筍-煮		6.3	2.8	2.0	2.9			863
05	一	紅藜飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	1.9	3.0			895
06	二	番茄肉醬義大利麵	BBQ豬排X1 豬排-燒	脆皮薯條X5 馬鈴薯條-烤	奶香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0		901
07	三	有機飯	西式塔香燉雞 雞肉+時蔬-炒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆+麥片-煮		6.4	2.9	2.0	3.0			883
08	四	麥片飯	油腐燒雞 雞肉+油豆腐+時蔬-燒	蒜味魚塊X2 魚+時蔬-燒	蕈菇花椰 花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.6	2.8	1.9	2.9	1.0		983
09	五	雜糧飯	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬+魚板絲-煮	有機 蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			896
12	一	小米飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	★香酥魚條X2 魚-炸	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			893
13	二	五穀飯	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	彩繪毛豆蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果	6.3	2.8	1.9	2.9	1.0		861
14	三	有機飯	墨西哥豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	爆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.4	3.0	1.9	3.0			888
15	四	端午油飯	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	海山醬關東煮 油豆腐+鵝蛋+時蔬-滷	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	1.9	2.9	1.0		976
16	五	胚芽飯	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-烤	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.3	2.8	2.0	3.0			868
17	六	紅藜飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	◎蝦捲X2 蝦捲-烤	鮮蔬肉茸 祥園豬肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
19	一	DIY韓國麻油紫米飯	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	香滷白菜 蛋酥+大白菜+時蔬-煮	青菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.3	2.9	2.0	2.8			866
20	二	小米飯	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮瓜冬粉 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		886
21	三	有機飯	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	2.0	2.9			886

~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」

26	一	五穀飯	◆鮮菇魷魚 魷魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.9	1.9	3.0			873
27	二	燕麥飯	照燒豬 祥園豬肉+芝麻+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X3 雞塊-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.9	1.0		946
28	三	有機飯	嫩燒雞排X1 雞排-燒	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.6	2.9	2.0	2.9			893
29	四	胚芽飯	◎鹽水雞 米血+雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0		958
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)			
豆類 魚肉 及其 製品 及 海鮮		豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品				油炸品		甜湯	
次	次			次		次		次				次	次	次	
0	1	10	9	19	1			4				1	4	4	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

◆表示3章10增加溯源水產品 ◎表示加工品, ★表示炸物

※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※

