

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	全脂乳脂 (g)	蛋白質 (g)	纖維 (g)	飽和脂肪 (g)	糖質 (g)	熱量 (大卡)
1	二	燕麥飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-炒	★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	252	6.7	2.9	2.2	3.3		861
2	三	有機飯	台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	鮮蔬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮	248	6.5	2.8	2.1	3.2		869
3	四	番茄肉醬義大利麵	醬燒豬排x1 豬排-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	300	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0	922
4	五	五穀飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮	鍋貼x2 鍋貼-烤	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮	248	6.8	2.5	1.9	3.3	1.0	955
7	一	薏仁飯	迷迭香肉醬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	仙草雙圓飲 仙草+地瓜圓+芋圓-煮	247	7.7	2.8	2.1	3.2		942
8	二	雜糧飯	腰果嫩雞 洽富雞肉+腰果+時蔬-煮	香烤大排x1 豬排-烤	芝香四季 四季豆+時蔬+白芝麻-煮	蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮	262	6.7	2.7	2.2	3.0		839
9	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	番茄豆腐蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	小魚海芽湯 小魚干+海芽+時蔬-煮	248	6.7	3.0	2.1	3.3		886
10	四	糙米飯	糖醋雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	芋香高麗 高麗菜+芋頭+時蔬-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮	305	6.7	3.0	2.1	3.1	1.0	955
11	五	招牌油飯	蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-烤	獅子頭燴菜x1 獅子頭+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮	248	6.7	2.8	2.2	3.1		856
14	一	胚芽飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	橙汁醬雞x3 雞肉-燒	蝦香白菜 大白菜+蝦米+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮	260	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0	972
15	二	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排x1 豬排-炸	海山醬關東煮 白蘿蔔+魚丸+鹵蛋+時蔬-煮	花生滷海結 海帶結+花生+時蔬-煮	蔬菜	黑糖包心圓 黑糖+包心圓-煮	262	6.8	2.9	2.0	3.3		848
16	三	有機飯	芋香燒豬 祥園豬肉+芋頭+時蔬-燒	香烤雞排x1 雞排-烤	脆炒鮮豆 豆+時蔬-炒	有機蔬菜	義式羅宋湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	248	6.8	3.0	2.0	3.2		872
17	四	燕麥飯	鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮菇甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	305	6.5	2.9	2.2	3.2	1.0	955
18	五	小米飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	五香干絲 干絲+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	250	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0	941
21	一	糙米飯	香蒜豬排x1 豬排-烤	日式照燒雞 洽富雞肉+時蔬-燒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇排骨湯 排骨+菇-煮	248	7.7	3.0	2.1	3.2		952
22	二	蔬菜雞汁拌飯	五香雞排x1 洽富雞排-油	沙茶肉羹 肉羹+柴魚片+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 海芽+魚丸+時蔬-煮	248	6.6	2.9	2.1	3.1		891
23	三	有機飯	蠔油鮮菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	248	6.5	2.9	2.1	3.1		886
24	四	雜糧飯	花瓜雞 洽富雞肉+時蔬-煮	黑胡椒大排x1 豬排-烤	蒜炒高麗 高麗菜+蒜-炒	有機蔬菜	金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	305	6.6	3.0	2.2	3.2	1.0	925
25	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	五更豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+排骨+時蔬-煮	250	6.7	2.8	2.2	3.1		848
28	一	酢醬拌麵	★什錦蝦排x1 蝦排-炸	時蔬滷蛋x1 蛋+時蔬-油	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬+小魚干-煮	265	6.5	2.7	2.2	3.0	1.0	972
29	二	薏仁飯	茄汁嫩雞 洽富雞肉+馬鈴薯-燉	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	花生湯圓 花生+湯圓-煮	265	6.8	2.9	2.0	3.3		841
30	三	有機飯	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	蠔油燒寬粉 寬粉+豬肉+時蔬-燒	玉米花椰 花椰菜+玉米-煮	有機蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮	248	6.8	3.0	2.0	3.2		872
31	四	五穀飯	日式咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮	香炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	筍香排骨湯 排骨+筍-煮	305	6.5	2.9	2.2	3.2	1.0	955

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※

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)

日期	星期	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸食品		甜湯
						魚、肉類	其他	次	次	
0	1	10	12	22	1	5	0	4	5	

乳品
水果
蔬菜
全穀雜糧

均衡飲食 我的餐盤

均衡的飲食能提供足夠的營養，幫助身體健康成長，餐盤六口訣，大家一起跟著做

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



資料來源：國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」