

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	附品	水果	蛋類	肉類	魚類	油類	其他
8/31	一	白飯	三杯雞 洽富雞肉(主食材)+米血+煮	黃金豆腐豬肉煲 豆腐+時蔬+豬肉+煮	鮮菇高麗 高麗菜(主食材)+菇+煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+蛋+煮	水果	6.7	2.7	2.2	1.0	2.8	913
9/1	二	糙米飯	玉米雞丁 洽富雞肉(主食材)+玉米+時蔬+煮	★杏片魚丁x2 魚丁+杏仁片+炸	什錦花椰 花椰菜(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+煮		6.3	3.0	1.8		3.0	846
2	三	有機飯	日式壽喜燒 祥園豬肉(主食材)+時蔬+煎魚片+燒	紅絲雞丁炒蛋 雞肉(主食材)+蛋+紅蘿蔔+炒	香滷大根 白蘿蔔(主食材)+時蔬+鮑魚+油	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+煮		6.0	3.0	2.2		2.5	813
3	四	小米飯	糖醋雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+煮	鐵路豬排x1 豬排+烤	黑胡椒銀芽 豆芽(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+豬肉+煮	乳品	6.0	3.0	2.0	1.0	3.0	910
4	五	蕃茄肉醬 義大利麵	迷迭香雞排x1 洽富雞排(主食材)+油	義式醬燒肉丸x1 豬肉丸+燒	清爽脆筍 竹筍(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西米+煮		6.8	3.0	1.9		2.9	879
7	一	麥片飯	咖哩豬 祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+煮	★卡拉雞腿排x1 雞排+炸	玉筍花椰 花椰菜(主食材)+玉筍+時蔬+煮	蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞+煮	水果	6.4	3.0	2.1	1.0	3.0	921
8	二	五穀飯	沙茶嫩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+炒	海山醬阿給x1 阿給+煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓+煮		7.2	2.5	2.0		2.9	872
9	三	有機飯	奶香嫩雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+煎	豬肉滷蛋x1 白煮蛋(主食材)+豬肉+時蔬+油	豆豉炒鮮豆 豆(主食材)+豆豉+炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針菇+時蔬+豬肉+煮		6.4	3.0	2.0		2.8	849
10	四	蔥油雞絲拌飯	梅乾扣肉 祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜+花生+煮	香烤雞排x1 雞排+烤	玉米肉蓉 玉米(主食材)+豬肉+時蔬+煮	蔬菜	味噌小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾+味噌+煮	乳品	6.5	3.0	1.7	1.0	2.7	924
11	五	白飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉(主食材)+洋葱+時蔬+煮	蒲燒鯛魚x1 鯛魚+烤	香滷白菜 大白菜(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+煮		6.4	2.8	2.0		3.0	843
14	一	泰國香米	打拋豬 祥園豬肉(主食材)+時蔬+九層塔+煮	春捲x2 春捲+烤	沙嗲冬粉煲 青木瓜(主食材)+時蔬+花生+煮	蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+雞糞+煮	水果	7.2	3.0	2.0	1.0	3.0	974
15	二	蘑菇醬鐵板麵	韓式醬雞翅x1 洽富三節雞翅(主食材)+烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條+烤	培根高麗 高麗菜(主食材)+時蔬+培根+煮	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉+煮		7.0	2.5	1.9		2.9	856
16	三	有機飯	薑燒豬肉 祥園豬肉(主食材)+薑+煮	肉香鮮筍 竹筍(主食材)+豬肉+木耳+煮	蜜汁炒年糕 大白菜(主食材)+年糕+時蔬+炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+煮		6.6	3.0	2.2		3.0	877
17	四	薏仁飯	蘿蔔嫩雞 洽富雞肉(主食材)+蘿蔔+煮	蜜汁豬排x1 豬排+烤	三絲豆芽 豆芽(主食材)+時蔬+煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+煮	乳品	6.3	2.7	2.0	1.0	2.8	900
18	五	雜糧飯	栗子燒肉 祥園豬肉(主食材)+時蔬+栗子+燒	★鹹酥雞x2 雞肉+炸	金茸白菜 大白菜(主食材)+金針菇+煮	蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜+豬肉+煮		6.5	3.0	2.0		3.0	865
21	一	白飯	親子丼 洽富雞肉(主食材)+時蔬+蛋+海苔絲+煮	蜜汁腰果排骨酥x2 豬肉+腰果+燒	蒟蒻花椰 花椰菜(主食材)+蒟蒻+時蔬+煮	蔬菜	味噌海芽湯 海芽+豆腐+味噌+煮	水果	6.0	3.0	2.0	1.0	2.9	886
22	二	五穀飯	黑胡椒肉片 祥園豬肉(主食材)+時蔬+煮	菲力雞排x1 雞排+烤	綜合滷味 白蘿蔔(主食材)+豆干+海帶根+油	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉+煮		6.2	3.0	2.0		2.9	840
23	三	有機飯	鹹水雞 洽富雞肉(主食材)+時蔬+煮	肉末炒豆薯 豆薯(主食材)+豬肉+炒	日式蒸蛋 蛋(主食材)+時蔬+蒸	有機蔬菜	花生湯 花生+煮		6.3	3.0	2.0		2.7	838
24	四	招牌油飯	★轟炸雞腿x1 洽富雞腿(主食材)+炸	甜麵醬燒豬 祥園豬肉(主食材)+豆干+燒	木耳鮮瓜 瓜(主食材)+木耳+煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜+煮	乳品	6.7	2.5	2.0	1.0	3.0	922
25	五	胚芽飯	咖哩嫩雞 洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬+煮	烤香腸x1 香腸+烤	肉絲津白 大白菜(主食材)+豬肉+時蔬+煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬+煮		6.5	3.0	2.0		2.9	861
26	六	地瓜飯	京都子排 祥園豬肉(主食材)+白芝麻+煮	雞腿肉捲x1 雞腿肉捲+烤	螞蟻上樹 豆芽(主食材)+豬肉+時蔬+冬粉+煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+煮		6.2	3.0	1.7		2.9	832
28	一	五穀飯	奶香菇菇雞 洽富雞肉(主食材)+菇+時蔬+煮	叉燒肉x3 豬肉+烤	蒜香花椰 花椰菜(主食材)+時蔬+蒜+煮	蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬+煮	水果	6.1	3.0	2.0	1.0	2.8	888
29	二	紫米飯	韓式燒肉 祥園豬肉(主食材)+年糕+時蔬+煮	★酥炸魚排x1 魚排+炸	紅絲高麗 高麗菜(主食材)+紅蘿蔔+煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑+煮		6.2	2.5	2.2		2.8	803
30	三	有機飯	鴿蛋燒雞 洽富雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬+煮	肉絲炒干片 祥園豬肉(主食材)+豆干+煮	什錦蝦球 玉米(主食材)+蝦球+時蔬+煮	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓+煮		6.8	2.8	2.0		2.7	858

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米  
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定

※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※

豆類		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		其他		油類		甜湯	
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	10		14		24		0		4		3		5		5	

**衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』**  
跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

- 每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素B2及鈣質
- 每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
- 菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
- 飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可缺少的營養素
- 豆魚蛋肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
- 堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

