

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	湯品	附品	營養分析(每餐)					
								蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	纖維(g)	鈣(mg)	鐵(mg)
2	一	白飯	泡菜肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+泡菜+時蔬-炒</small>	★鹹酥雞×2 <small>雞肉-炸</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	6.0	2.8	1.9	1.0	3.0	873
3	二	芝麻飯	日式照燒雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香烤豬排×1 <small>豬排-烤</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 香菇雞湯 <small>雞肉+香菇-煮</small>		5.8	3.0	2.0		2.8	807
4	三	有機飯	蔥爆豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+金針菇+油片-煮</small>	有機蔬菜 綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		6.2	2.8	2.0		2.8	820
5	四	西西里茄汁海鮮拌飯 <small>有機米+鮫魚圓+蛤蜊+時蔬-煮</small>	BBQ雞翅×1 <small>洽富三節翅(主食材)-烤</small>	叉燒肉×3 <small>豬肉-烤</small>	玉米鮮蔬 <small>玉米(主食材)+碗豆+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	乳品	6.0	2.8	1.9	1.0	2.8	884
6	五	五穀飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝捲×2 <small>花枝捲-烤</small>	紅燒雙色 <small>白蘿蔔(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-燒</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>		5.8	2.7	2.0		3.0	794
9	一	薏仁飯	椰香咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚×1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	什錦銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.0	2.8	2.0	1.0	2.8	866
10	二	芝麻飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★香檸雞柳條×2 <small>雞肉-炸</small>	鮮菇炒甘藍 <small>高麗菜(主食材)+菇-炒</small>	蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬肉+芹菜-煮</small>		5.6	3.0	2.0		3.0	802
11	三	有機飯	糖醋雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	肉片炒蛋 <small>豬肉+紅蘿蔔+蛋-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主食材)+玉筍+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 白玉紅豆 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.2	2.8	1.9		2.8	818
12	四	日式炒烏龍	照燒肉排×1 <small>祥園豬排(主食材)-燒</small>	肉燥滷蛋 <small>水煮蛋+時蔬+絞肉-滷</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 大滷湯 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.5	3.0	2.0	1.0	2.7	862
13	五	白飯	三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	京都排骨×2 <small>豬肉-燒</small>	鮮筍肉片 <small>竹筍(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉+時蔬-煮</small>		6.0	3.0	1.9		2.8	819
16	一	糙米飯	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	★杏片魚丁×2 <small>魚丁+杏片-炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>	水果	5.5	2.8	1.9	1.0	3.0	838
17	二	招牌香菇油飯	蔗香烤雞腿×1 <small>洽富雞腿(主食材)-烤</small>	花枝丸×2 <small>花枝丸-烤</small>	焦糖滷味 <small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		5.5	3.0	1.9		2.8	784
18	三	有機飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蕃茄雞丁炒蛋 <small>雞肉+蕃茄+蛋-炒</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>		6.0	2.8	1.9		2.8	804
19	四	白飯	宮保雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+花生-煮</small>	照燒大排×1 <small>豬排-烤</small>	肉絲津白 <small>大白菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	乳品	5.5	3.0	2.0	1.0	2.8	866
20	五	小米飯	京醬豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	紐澳良雞腿排×1 <small>雞腿排-烤</small>	玉米鮭魚 <small>玉米(主食材)+鮭魚+時蔬-煮</small>	蔬菜 味噌蛋花湯 <small>豆腐+蛋+味噌-煮</small>		6.0	3.0	1.9		2.7	814
23	一	胚芽飯	親子丼 <small>洽富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉-炒</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜 四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>	水果	6.0	2.8	2.0	1.0	2.8	866
24	二	白飯	梅干肉片 <small>祥園豬肉(主食材)+筍+梅乾菜-煮</small>	★麥克雞塊×2 <small>雞塊-炸</small>	彩繪雙花 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	1.9		3.0	827
25	三	有機飯	奶香鮮菇雞 <small>洽富雞肉(主食材)+菇+時蔬-煮</small>	豆干肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	椒香四色 <small>刈藪(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		6.4	2.7	1.9		2.7	820
26	四	蒜香義大利麵	五香雞排×1 <small>洽富雞排(主食材)-滷</small>	蝦捲×2 <small>蝦捲-烤</small>	清爽筍絲 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	有機蔬菜 田園鮮蔬湯 <small>蕃茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	6.0	3.0	2.0	1.0	3.0	910
27	五	五穀飯	鴿蛋燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒</small>	黑胡椒大排×1 <small>豬排-烤</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 玉米排骨湯 <small>玉米+豬肉-煮</small>		6.0	3.0	2.0		2.8	821
30	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	★香酥雞塊×2 <small>雞肉-炸</small>	肉香豆芽 <small>豆芽菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	水果	6.2	2.9	2.0	1.0	3.0	897

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※

豆類及果製品 次/次	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		
0	10	11	21	0	3	3	5	4

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

1. 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D及鈣質
2. 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
3. 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
4. 飯跟蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
5. 豆魚蛋肉一掌心：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
6. 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

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯(以240ml為1杯)

每餐水果拳頭大
每天吃多種水果

菜比水果多一點
每天吃多種不同顏色蔬菜

飯跟蔬菜一樣多
每天吃多種不同顏色蔬菜

堅果種子一茶匙
每天吃多種堅果種子
(以10公克為1茶匙)
1份的堅果仁1茶匙 腰果1茶匙 花生1茶匙 杏仁1茶匙

豆魚蛋肉一掌心
每天吃多種豆魚蛋肉
豆魚蛋肉10公克

每天吃多種不同顏色蔬菜
每天吃多種不同顏色蔬菜