

日期	星期	主食	主菜	主菜2	副菜	蔬菜	湯品	奶品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
4	一	糙米飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+薑-燒</small>	南瓜豬肉豆腐煲 <small>南瓜+豆腐+豬肉-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	水果	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0		892
5	二	蒜香義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬排-油</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	3.0			870
6	三	有機飯	京醬豬 <small>祥園豬肉+豆干-煮</small>	蕃茄雞丁炒蛋 <small>蕃茄+雞肉+蛋-煮</small>	香滷白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		6.3	2.8	2.0	2.8			827
7	四	薏仁飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	醬燒大排x1 <small>豬排-燒</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>	乳品	6.2	3.0	2.0	3.0		1.0	924
8	五	芝麻飯	蘿蔔滷肉 <small>祥園豬肉+蘿蔔-油</small>	酸甜雞x3 <small>雞肉-燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>珍珠-煮</small>		6.5	2.8	1.9	2.9			843
11	一	胚芽飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+米血-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>豆干+豬肉+蔥-煮</small>	金菇白菜 <small>大白菜+金針菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.9	2.0	2.8	1.0		888
12	二	白飯	★椒鹽炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉+時蔬+白芝麻-燒</small>	黑白雙絲 <small>海帶絲+干絲+時蔬-煮</small>	蔬菜	山藥肉絲湯 <small>山藥+馬鈴薯+豬肉-煮</small>		6.2	2.7	2.0	3.0			822
13	三	有機飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+時蔬+栗子-燒</small>	肉片炒蛋 <small>洋蔥+豬肉+蛋-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蒜-煮</small>	有機蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8			861
14	四	招牌油飯	蜜汁雞排x1 <small>洽富雞排-油</small>	洋蔥肉片 <small>祥園豬肉+時蔬+白芝麻-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽+豆芽-煮</small>	乳品	6.2	3.0	2.0	2.8		1.0	915
15	五	雜糧飯	香料燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔+時蔬-油</small>	蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.7			816
蔬食日															
18	一	麥片飯	南洋咖哩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	豬肉冬粉 <small>大白菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+腰果+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉-煮</small>	水果	6.6	2.8	1.9	2.8	1.0		906
19	二	五穀飯	黑胡椒肉片 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	★卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+時蔬+薑-燒</small>	蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		6.2	3.0	1.9	3.0			842

~新年快樂~~🍊

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※

豆類及其製品		魚肉海鮮		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)	
次	1	次	1	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	1	次	1	次	次	次	次	魚肉類	其他	次	次
0	1	6	5	12	0	1	1	3	2		



年節食物紅綠燈



1.綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2.黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則。

3.紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

