

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	內食量 (kg)	全雞 (kg)	全魚 (kg)	豬大 (kg)	豬小 (kg)	豬中 (kg)	豬大 (kg)	豬中 (kg)	豬小 (kg)	
4	一	麥片飯	奶香燉雞 洽富雞肉+南瓜+時蔬-燉	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0					461
5	二	肉絲炒飯	蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-烤	醬燒肉丸x1 獅子頭+時蔬-煮	繽紛炒菇 瓜+菇+時蔬-炒	蔬菜	小魚海芽湯 小魚乾+海芽+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8						430
6	三	有機飯	照燒大排x1 豬排-烤	塔香腰果雞 洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	3.0	1.9	2.8						423
7	四	小米飯	蒙古烤肉 祥園豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉筍-煮	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞肉+時蔬-煮	乳品	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0					476
8	五	燕麥飯	紅燒嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮	香滷雙結 海帶結+百頁結-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.6	2.8	1.9	2.8						409

~~ 雙十國慶日快樂 ~~

12	二	糙米飯	味噌豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	油片鮮豆 豆+油片+時蔬-煮	蔬菜	黑糖包心圓 包心圓-煮		6.5	2.8	1.9	2.8						409
13	三	有機飯	芋香栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8						
14	四	什錦炒烏龍	無錫排骨 祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒	燒賣x2 燒賣-蒸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	優酪乳	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0					488
15	五	芝麻飯	茄燒燉雞 洽富雞肉+番茄+時蔬-燉	黑胡椒大排x1 豬排-烤	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.8						430
18	一	糙米飯	咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	田園時蔬湯 玉米+豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0					480
19	二	五穀飯	台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	柴魚肉羹 柴魚片+肉羹+時蔬-煮	芹香海帶絲 海帶絲+芹菜+時蔬-炒	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉-煮		6.2	2.9	2.0	2.9						426
20	三	有機飯	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	京醬豬柳 祥園豬肉+豆干-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草芋圓飲 仙草+芋圓-煮		6.4	3.0	1.9	2.8						423
21	四	小米飯	蜜地瓜燒雞 洽富雞肉+地瓜-煮	豬肉餡餅x1 餡餅-烤	香蒜甘藍 高麗菜+蒜-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+枸杞+時蔬-煮	乳品	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0					495
22	五	香菇油飯	香滷豬排x1 祥園豬排-油	五香滷蛋x1 水煮蛋+花生-油	脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8						416
25	一	燕麥飯	安東雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	泡菜寬粉 泡菜+寬粉+豬肉+時蔬-煮	雜菜拌豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0					461
26	二	紫米飯	鐵板甜蔥豬 祥園豬肉+時蔬-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.2	3.0	2.0	2.8						430
27	三	有機飯	沙茶菇菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-炒	豆干肉絲 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+蔥仁+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9						418
28	四	番茄肉醬義大利麵	五香雞腿x1 洽富雞腿-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	優酪乳	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0					493
29	五	麥片飯	三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	紅燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	清炒脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖米苔目 黑糖+米苔目-煮		6.4	2.8	2.0	2.8						416

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 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	次	次	次	次	次	次	次	次
1	8	11	17	3	5	2	2	4



除了扮演傑克南瓜燈，南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源: 華人健康網、台灣癌症基金會

## 重要公告

# 本公司全面使用 「國產肉品」