

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	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)		
1	三	有機飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+洋葱+時蔬+九層塔-煮	酸甜雞x3 雞肉-燒	蝦香高麗 高麗菜+開陽-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	851	
2	四	日式咖哩炒烏龍	★日式香酥豬排x1 豬排-炸	和風關東煮 蘿蔔+米血糕+油豆腐+時蔬-煮	豆皮燒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	乳品	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	952
3	五	五穀飯	蔥爆豬柳 祥圓豬肉+洋葱+時蔬-燒	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤	花生滷海結 海帶結+花生+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	841	
6	一	胚芽飯	義式粉紅醬豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	雞絲豆皮 豆皮+時蔬+雞肉-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
7	二	香菇肉燥擔仔米粉	香滷雞排x1 洽富雞排-油	海山醬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	筍香肉絲 筍+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	金針豆腐湯 金針+豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.9	858	
8	三	有機飯	古早味梅干豬肉 祥圓豬肉+筍+梅乾菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	黑椒豆芽 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+時蔬+雞肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8	820	
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	★什錦蝦排x1 蝦排-炸	芝香海絲 海帶絲+時蔬+芝麻-煮	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮	乳品	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	938
10	五	雜糧飯	腐乳炒豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	鐵板雞肉豆腐 豆腐+雞絞肉+時蔬-煮	茄汁麵疙瘩 蕃茄+麵疙瘩+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓-煮		6.6	2.9	2.0	2.8	856	
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇-煮	蔬菜	番茄豚肉湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	909
14	二	薏仁飯	鹹水鮮蔬雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	腐皮燒肉 腐皮+豬肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌-煮		6.2	2.9	2.0	2.8	828	
15	三	有機飯	糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	鮮炒脆瓜 瓜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	小魚海芽湯 小魚干+海帶芽+薑-煮		6.2	2.8	2.0	2.8	820	
16	四	五穀飯	迷迭香雞肉 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	QQ滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-油	脆拌豆芽 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	海味羹湯 虱目魚+時蔬-煮	乳品	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	950
17	五	咖哩炒米粉	黑胡椒大排x1 豬排-炸	★炸物拼盤 麥克雞塊x2+洋葱圈-炸	馬鈴薯辦x3 薯辦-炸	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.2	2.8	2.0	3.0	829	
20	一	糙米飯	什錦燒豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	★卡拉雞排x1 雞排-炸	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉-煮	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	918
21	二	小米飯	栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+筍+時蔬-煮	金沙豆干 豆干+鹹蛋+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	2.8	1.9	2.8	846	
22	三	有機飯	壽喜燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	雞蓉蒸蛋 蛋+雞肉+時蔬-蒸	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	田園時蔬湯 蘑菇+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	842	
23	四	西西里蕃茄義大利麵	聖誕烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	培香花椰 花椰菜+培根+蒜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	乳品	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0	945
24	五	麥片飯	無錫排骨 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	義式炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	842	
27	一	小米飯	咖哩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆乾肉絲 豆干+豬肉+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	豚肉鮮蔬湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.8	1.0	902
28	二	胚芽飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+時蔬+薑+芝麻-煮	蕃茄雞肉炒蛋 蕃茄+蛋+雞肉-炒	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		6.6	2.8	2.0	2.8	848	
29	三	有機飯	泡菜炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	日式拌菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.7	816	
30	四	蒜香義大利麵	蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-油	烏斯特醬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮	乳品	6.6	3.0	2.0	2.9	1.0	948

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※

日期	星期	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	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	0	13	9	20	2	5	0	4	5

聖誕節，開心吃、不怕胖 3 大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中最期待的日子。聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用。

重要公告

一年中最期待的日子~ 聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。



本公司全面使用
「國產肉品」

資料來源:國建署

