

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	營養成分					熱量 (大卡)		
									蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)		鐵 (mg)	鈉 (mg)
01	二	薏仁飯	香烤豬排X1 豬排-烤	馬鈴薯炒蛋 蛋+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8				834
02	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	彩蔬肉絲 祥圓豬肉+干絲+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.2	3.0	1.9	2.8				902
03	四	蔥油雞汁拌飯	醬燒魚排X1 魚-燒	五香滷味 豆干+鵝蛋+時蔬-油	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	蕈菇湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1			868
04	五	胚芽飯	瓜仔肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米-煮		6.5	2.7	2.0	2.8				834
07	一	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 麥香雞排-炸	滷汁海結 海結+時蔬-煮	青菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9				868
08	二	焗烤 番茄肉醬麵	BBQ雞翅X1 三節雞翅-燒	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.7				847
09	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	照燒魚塊X2 魚塊-燒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.2	2.9	2.0	3.0				912
10	四	紅藜飯	京醬燒豬 祥圓豬肉+豆干+時蔬-燒	肉燥蒸蛋 祥圓豬肉+蛋+時蔬-蒸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.8	2.0	2.9		1		825
11	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.6	3.0	1.9	2.9				870
14	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 粉絲+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥圓豬肉+榨菜絲-煮		6.2	3.0	2.0	2.9				840
15	二	招牌油飯	檸檬燒雞排X1 雞排-燒	◎味噌關東煮 海結+貢丸+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7				827
16	三	有機飯	無錫排骨 祥圓豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	★酥炸魚條X2 魚-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	2.0	2.8				952
17	四	麥片飯	古早味豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1			858
18	五	小米飯	◆豆醬鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.2	3.0	1.9	2.8				833
21	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	眷村年糕 祥圓豬肉+年糕+烏魚+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.5	2.8	2.0	2.8				801
22	二	燕麥飯	義式鮮魚 魚+時蔬-煮	糖醋排骨 祥圓豬肉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8				834
23	三	有機飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	南瓜豆腐蛋 豆腐+蛋+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0				948
24	四	蘑菇鐵板麵	紐奧良燒雞翅X1 三節雞翅-燒	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	鮮奶	6.5	3.0	2.0	3.0		1		865
25	五	五穀飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	香燻大根 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.2	2.8	2.0	2.8				820
28	一	雜糧飯	蒙古燒肉 豬肉+時蔬-燒	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	什錦薯丁 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9				868
29	二	麥片飯	★卡拉香雞排X1 雞排-炸	豬肉筑前煮 祥圓豬肉+時蔬-煮	香炒海絲 海帶+時蔬-煮	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	2.8	2.0	3.0				852
30	三	有機飯	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	豬肉寬粉 寬粉+祥圓豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 排骨+時蔬-煮	履歷 黑豆漿	6.5	3.0	1.9	2.8				916

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

類別 (高肉 及海 鮮) 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		
2	18	12	40	4	0	0	5	5

美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少

每年11月第4個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。

美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包含火雞、蔓越莓泥、馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B、C，還有許多礦物質以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素、茄花青素。

特別的是，市售蔓越莓果乾、果汁多有添加蔗糖，食用時須注意份量與營養標示，避免攝取過多精製糖！

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」