

| 日期 | 星期 | 主食                                       | 主菜一                                        | 主菜二                                        | 副菜                                    | 蔬菜       | 湯品                                   | 全蛋<br>料理<br>(個) | 日本<br>鰻魚<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 海鮮<br>(份) | 肉類<br>(大牛) |
|----|----|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|------------|
| 1  | 五  | 南洋<br>雞汁拌飯<br><small>白米+雞肉+時蔬-煮</small>  | 打拋豬<br><small>祥圓豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small>     | ★香酥雞x5<br><small>雞胸肉丁-炸</small>            | 鮮菇花椰<br><small>花椰菜+菇+紅蘿蔔-煮</small>    | 有機<br>蔬菜 | 肉骨茶雞湯<br><small>雞湯骨+時蔬-煮</small>     | 6.2             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 844        |
| 6  | 三  | 有機飯                                      | 三杯雞<br><small>洽富雞胸肉丁+九層塔+時蔬-煮</small>      | 肉燥蒸蛋<br><small>蛋+豬肉-蒸</small>              | 脆炒鮮瓜<br><small>瓜+時蔬-炒</small>         | 有機<br>蔬菜 | 味噌湯<br><small>豆腐+時蔬-煮</small>        | 6.2             | 2.8             | 1.9       | 2.9       | 822        |
| 7  | 四  | 客家版條<br><small>板條+蝦米+油蔥酥+豬肉+時蔬-煮</small> | 日式雞翅x1<br><small>洽富二節雞翅-烤</small>          | ★椒鹽魚塊x2<br><small>魚塊-炸</small>             | 腰果豆干<br><small>豆干+腰果+時蔬-煮</small>     | 有機<br>蔬菜 | 鮮菇雞湯<br><small>菇+雞湯骨-煮</small>       | 6.5             | 3.0             | 1.8       | 3.0       | 860        |
| 8  | 五  | 麥片飯                                      | 滷排骨x1<br><small>豬排-滷</small>               | 金黃玉米嫩雞<br><small>洽富雞胸肉丁+玉米+時蔬+奶粉-煮</small> | 海結素雞<br><small>海帶結+素雞-煮</small>       | 有機<br>蔬菜 | 綠豆薏仁湯<br><small>綠豆+薏仁-煮</small>      | 6.4             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 854        |
| 11 | 一  | 紫米飯                                      | 韓式泡菜豬<br><small>祥圓豬肉+泡菜+時蔬+起司-煮</small>    | ★炸雞年糕<br><small>洽富翅小腿x2+年糕+芝麻-炸</small>    | 韓式拌雜菜<br><small>豆芽菜+時蔬-煮</small>      | 蔬菜       | 蘿蔔雞湯<br><small>白蘿蔔+雞湯骨+時蔬-煮</small>  | 6.2             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 844        |
| 12 | 二  | 特製<br>貝殼麵<br><small>貝殼麵-煮</small>        | 迷迭香雞排x1<br><small>洽富雞腿排-烤</small>          | 義式番茄肉醬<br><small>祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮</small>      | 玉米雞蓉鬆餅x1<br><small>鬆餅+玉米+雞肉-烤</small> | 蔬菜       | 南瓜鮮蔬湯<br><small>南瓜+豬肉+時蔬-煮</small>   | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 868        |
| 13 | 三  | 有機飯                                      | 醃醃滷肉<br><small>祥圓豬肉角+時蔬-滷</small>          | 培根洋蔥炒蛋<br><small>蛋+洋蔥+時蔬+培根-炒</small>      | 焗烤洋芋<br><small>馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>    | 有機<br>蔬菜 | 海芽豆腐湯<br><small>海帶芽+豆腐-煮</small>     | 6.5             | 2.8             | 1.9       | 2.8       | 839        |
| 14 | 四  | DIY粥品<br><small>白米-煮</small>             | 五香肉排x1<br><small>豬排-烤</small>              | 鮮肉包x1<br><small>CAS肉包-蒸</small>            | 田園炒菇<br><small>菇+南瓜+時蔬-炒</small>      | 有機<br>蔬菜 | 虱目魚羹湯<br><small>虱目魚+時蔬-煮</small>     | 6.5             | 3.0             | 2.0       | 2.9       | 861        |
| 15 | 五  | 小米飯                                      | 杏片酸甜蒸魚x1<br><small>魚排+杏仁片-蒸</small>        | 椒鹽雙拼<br><small>花枝丸x2+洋蔥圈x2-烤</small>       | 蝦香高麗菜<br><small>高麗菜+開陽+時蔬-炒</small>   | 有機<br>蔬菜 | 椰香西米露<br><small>西谷米+芋頭+椰奶-煮</small>  | 6.4             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 858        |
| 18 | 一  | 糙米飯                                      | 蔥燒豬排x1<br><small>豬排-烤</small>              | 匈牙利風味燉雞<br><small>洽富雞胸肉丁+時蔬-燉</small>      | 香炒白菜<br><small>大白菜+時蔬-炒</small>       | 蔬菜       | 金針排骨湯<br><small>金針+豬湯骨-煮</small>     | 6.2             | 3.0             | 2.0       | 2.8       | 835        |
| 19 | 二  | 招牌油飯<br><small>糯米+豬肉+開陽+香菇-蒸</small>     | 香滷雞腿x1<br><small>洽富雞棒腿-滷</small>           | 沙茶滷味<br><small>豆干+時蔬+花生-滷</small>          | 培根豆芽<br><small>豆芽菜+培根+時蔬-炒</small>    | 蔬菜       | 海芽湯<br><small>海帶芽+時蔬-煮</small>       | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 872        |
| 20 | 三  | 有機飯                                      | 莎莎醬雞<br><small>洽富雞胸肉丁+時蔬-煮</small>         | 豬肉餡餅x1<br><small>CAS豬肉餡餅-烤</small>         | 蒜香高麗<br><small>高麗菜+蒜-煮</small>        | 有機<br>蔬菜 | 腐皮鮮瓜湯<br><small>瓜+油月+時蔬-煮</small>    | 6.2             | 2.9             | 2.0       | 2.8       | 828        |
| 21 | 四  | DIY京醬麵疙瘩<br><small>麵疙瘩-煮</small>         | ★日式炸豬排x1<br><small>祥圓豬里肌排-炸</small>        | 京醬干丁<br><small>豆干+豬肉+時蔬-燒</small>          | 木耳花椰<br><small>花椰菜+木耳-煮</small>       | 有機<br>蔬菜 | 紅豆薏仁湯<br><small>紅豆+薏仁-煮</small>      | 6.4             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 834        |
| 22 | 五  | 胚芽飯                                      | 焗烤春川炒雞<br><small>洽富雞胸肉丁+泡菜+起司+時蔬-烤</small> | 蜜汁魚條x2<br><small>魚條-燒</small>              | 芹香海絲<br><small>海帶絲+芹菜+時蔬-煮</small>    | 有機<br>蔬菜 | 味噌湯<br><small>豆腐+時蔬+柴魚-煮</small>     | 6.5             | 3.0             | 2.0       | 3.0       | 865        |
| 25 | 一  | 小米飯                                      | 蒜泥白肉<br><small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>           | 梅菜燒豆腐<br><small>豆腐+梅干菜+時蔬-燒</small>        | 開陽燴瓜<br><small>瓜+蝦米+時蔬-炒</small>      | 蔬菜       | 麵線羹<br><small>麵線+柴魚片+時蔬-煮</small>    | 6.2             | 2.8             | 2.0       | 2.8       | 820        |
| 26 | 二  | 台式炒麵<br><small>麵+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>       | ★轟炸魚排x1<br><small>魚排-炸</small>             | 五香滷蛋x1<br><small>蛋+時蔬-煮</small>            | 毛豆炒鮮筍<br><small>筍+毛豆+時蔬-炒</small>     | 蔬菜       | 田園蔬菜湯<br><small>時蔬+豬肉-煮</small>      | 6.6             | 3.0             | 2.0       | 2.0       | 827        |
| 27 | 三  | 有機飯                                      | 黑胡椒豬肉<br><small>祥圓豬肉+蔥+時蔬-煮</small>        | 茶碗蒸<br><small>蛋+蝦仁+魚板+時蔬-蒸</small>         | 茄汁油腐<br><small>油豆腐+時蔬-燒</small>       | 有機<br>蔬菜 | 仙草芋圓飲<br><small>地瓜+芋圓+仙草-煮</small>   | 6.2             | 2.8             | 2.0       | 3.0       | 829        |
| 28 | 四  | 薏仁飯                                      | 花瓜雞<br><small>洽富雞胸肉丁+時蔬-煮</small>          | 蒜香豬排x1<br><small>豬排-烤</small>              | 奶香有機高麗<br><small>有機高麗菜+時蔬-炒</small>   | 蔬菜       | 四神湯<br><small>豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮</small> | 6.4             | 3.0             | 2.0       | 2.8       | 849        |
| 29 | 五  | 麥片飯                                      | 日式咖哩豬<br><small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>      | 菲力雞排x1<br><small>雞排-烤</small>              | 腰果玉米<br><small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>     | 有機<br>蔬菜 | 海菜魚丸湯<br><small>海菜+魚丸+時蔬-煮</small>   | 6.5             | 2.9             | 1.8       | 2.9       | 848        |

| 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※ |    |    |      |             |      |   |   |             |   |     |   |    |
| 主菜種類(次/月)                                                         |    |    |      | 主菜食材特性(次/月) |      |   |   | 副菜食材分析(次/月) |   |     |   |    |
| 豆類<br>及<br>海<br>鮮                                                 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品        | 加工食品 |   |   | 其他          |   | 油炸品 |   | 甜湯 |
| 次                                                                 | 次  | 次  | 次    | 次           | 魚、肉類 |   |   | 次           | 次 | 次   | 次 | 次  |
| 0                                                                 | 1  | 10 | 8    | 15          | 4    | 3 | 0 | 5           | 4 |     |   |    |



## 低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化碳當量的總和。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取



## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」