

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 主菜二 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全蛋 個(每份) | 全蛋 蛋白(每份) | 蛋黃 (每份) | 油脂 (每份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------|------------------------|----------|-------------|--------------|------------|------------|------------|
| 1 | 三 | 有機飯 | 茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮 | 豬肉餡餅x1 餡餅-烤 | 肉燥粉絲 豬肉+冬粉+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓 山粉圓-煮 | | 6.3 | 2.9 | 1.9 | 2.8 | 832 |
| 2 | 四 | 招牌油飯 糯米+豬肉+香菇+紅蔥片+蝦米-蒸 | 鐵路豬排x1 豬排-烤 | 綜合滷味 鵝蛋+黑豆干+時蔬-滷 | 玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮 | 有機蔬菜 | 筍片湯 筍+時蔬-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 865 |
| 6 | 一 | 胚芽飯 | 糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮 | ★酥炸魚塊x2 魚塊-炸 | 開陽白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮 | 蔬菜 | 味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 829 |
| 7 | 二 | 特製螺旋義麵 義大利麵-煮 | BBQ雞翅x1 三節雞翅-烤 | 西西里番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮 | 玉米火腿鬆餅x1 鬆餅+玉米+火腿+時蔬-烤 | 蔬菜 | 巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬+奶粉-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | 861 |
| 8 | 三 | 有機飯 | 三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮 | 蒜味里肌x1 豬排-烤 | 蒜炒鮮瓜 瓜+蒜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁-煮 | | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | 861 |
| 9 | 四 | 小米飯 | 京醬豬 祥圓豬肉+時蔬-煮 | 茶碗蒸 蛋+蝦仁+時蔬-蒸 | 木耳脆筍 筍+木耳+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 玉米湯 玉米+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 820 |
| 10 | 五 | 拌拌烏龍麵 | ★杏片魚排x1 魚排+杏仁片-炸 | 南洋咖哩肉醬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 豬湯骨+時蔬-煮 | | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 842 |
| 13 | 一 | 白飯 | 鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒 | ★鹹酥雞x4 雞肉-炸 | 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮 | 蔬菜 | 麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 865 |
| 14 | 二 | 薏仁飯 | 烤雞排x1 雞排-烤 | 馬鈴薯燉肉 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉 | 炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽+薑+時蔬-煮 | | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 842 |
| 15 | 三 | 有機飯 | 蠔油腰果雞丁 雞肉+油豆腐+腰果+時蔬-煮 | 白菜燒肉 大白菜+豬肉+時蔬-煮 | 番茄燴蛋 番茄+蛋+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓 地瓜圓-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 834 |
| 16 | 四 | 小米飯 | 起司壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬+起司-煮 | 花枝排x1 花枝排-烤 | 蔥燒豆腐 豆腐+絞肉+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮 | | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | 847 |
| 17 | 五 | 麵疙瘩 麵疙瘩-煮 | 香滷排骨x1 豬排-滷 | 干丁酢醬 豆干丁+豬肉+時蔬-煮 | 鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 四神湯 馬鈴薯+豬肉+大薏仁+蓮子-煮 | | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 849 |
| 20 | 一 | 糙米飯 | 泰式打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮 | 橙汁雞x5 雞肉-燒 | 培香洋芋 馬鈴薯+時蔬+培根-炒 | 蔬菜 | 海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮 | | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | 847 |
| 21 | 二 | 胚芽飯 | 蠔汁蒸魚x1 魚-蒸 | 香菇雞 雞肉+香菇+時蔬-煮 | 蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+時蔬-炒 | 蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 1.9 | 2.8 | 818 |
| 22 | 三 | 有機飯 | 年糕排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒 | 海苔花枝丸x2 花枝丸-烤 | 干絲三色 豆干絲+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 綠豆西米露 西谷米+綠豆-煮 | | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 841 |
| 23 | 四 | DIY白麵 麵-煮 | ★香酥蝦排x1 蝦排-炸 | 薯辦小雞腿x1 馬鈴薯辦x3+翅小腿x1-烤 | 蘑菇肉醬 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 玉米+時蔬+奶粉-煮 | 履歷 豆漿 | 6.3 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 851 |
| 24 | 五 | 白飯 | 日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 檸香烤雞翅x1 三節雞翅-烤 | ★可樂餅x1 可樂餅-炸 | 有機蔬菜 | 味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮 | | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 863 |
| 27 | 一 | 和風 蔬菜拌飯 白米+豬肉+柴魚片+時蔬-煮 | 五香雞排x1 雞排-滷 | 鮮蔬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮 | 義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮 | | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 835 |
| 28 | 二 | 胚芽飯 | 韓式烤肉 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-燒 | 雞蓉蒸蛋 蛋+雞絞肉+時蔬-蒸 | 泡菜炒年糕 年糕+泡菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 海芽肉絲湯 海帶芽+豬肉-煮 | | 6.4 | 2.8 | 1.9 | 2.8 | 832 |
| 29 | 三 | 有機飯 | ★椒鹽魚排x1 魚排-炸 | 梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮 | 香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 香菇+雞湯骨-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 820 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水产品

※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 蛋類 次 | 黑肉 及海 鮮類 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 | 新鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | | 魚肉類 | 其他 | 油炸品 | 甜湯 |
| 0 | 2 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | | | | |
| 0 | 2 | 11 | 7 | 15 | 5 | 5 | 0 | 6 | 4 | | |



端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

- 1.吃粽子搭配**蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 2.吃粽前配**水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 3.吃粽**少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低高血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 4.粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



資料來源：聯安預防醫學 醫周刊

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」