

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	營養分析				
									每份(份)	每份(大卡)	蛋白質(g)	脂肪(g)	
01	二	蔥油雞汁拌飯	<b>卡拉香雞排X1</b> <small>雞排-炸</small>	五香滷味 <small>豆干+鵝蛋+時蔬-油</small>	奶香白菜滷 <small>大白菜+豆腐+扁魚+奶粉+時蔬-油</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0	829
02	三	有機飯	香烤豬排X1 <small>豬排-烤</small>	洋芋肉蓉蛋 <small>祥園豬肉+蛋+時蔬-炒</small>	什錦燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9	861
03	四	糙米飯	粉紅醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	◎鮮蔬肉丸X1 <small>肉丸+時蔬-燴</small>	香辣四季 <small>四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	◎綠豆蒟蒻湯 <small>綠豆+蒟蒻-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8	861
04	五	白飯	瓜仔肉 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	豆酥高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8	820
07	一	補休停餐											
08	二	燕麥飯	椒蒜堅果雞 <small>雞肉+腰果+時蔬-煮</small>	照燒魚塊X2 <small>魚塊-燒</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.2	2.8	1.9	2.8	818
09	三	有機飯	黑胡椒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	香蔥油雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	香炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薏仁排骨湯 <small>大薏仁+排骨+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8	841
10	四	義大利麵	BBQ雞腿X1 <small>雞腿-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	南瓜奶香炒蛋 <small>南瓜+奶粉+蛋+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	3.0	851
11	五	白飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬+紫魚片-煮</small>		6.5	3.0	1.9	3.0	863
14	一	DIY排骨酥麵	★排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	滷蛋豆干 <small>油蛋+豆干-油</small>	香滷海結 <small>海結-油</small>	蔬菜	鮮蔬麵湯 <small>時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0	829
15	二	雜糧飯	三杯菇菇雞 <small>雞肉+時蔬+九層塔-煮</small>	照燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜+奶粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	3.5	2.0	2.9	898
16	三	有機飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	豬肉芽菜 <small>豆芽菜+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8	861
17	四	招牌油飯	檸檬燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	◎味噌關東煮 <small>海結+貢丸+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>瓜+薑-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8	820
18	五	白飯	黑胡椒炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+祥園豬肉+魷魚乾+時蔬-炒</small>	香炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8	842
21	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	豬肉年糕 <small>祥園豬肉+年糕+扁魚+時蔬-煮</small>	蒜辣結頭菜 <small>結頭菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0	865
22	二	鐵板麵	紐奧良烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	蘑菇肉醬 <small>祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮</small>	椒鹽薯餅X4 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+奶粉+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8	842
23	三	有機飯	蔥爆豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	南瓜豆腐蛋 <small>豆腐+蛋+時蔬-炒</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	椰香西米露 <small>芋頭+西谷米+椰奶-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8	834
24	四	糙米飯	■義式石斑魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	芝香豬排X1 <small>豬排+芝麻-燒</small>	醬拌芽菜 <small>豆芽菜+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	履歷黑豆漿	6.3	3.0	2.0	2.9	847
25	五	白飯	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	古早味蒸蛋 <small>蛋-蒸</small>	椒香大根 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 <small>紫菜+祥園豬肉+薑-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8	849
28	一	咖哩炒麵	蒜香豬排X1 <small>豬排-燒</small>	◎麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	香烤地瓜x1 <small>地瓜-烤</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0	865
29	二	麥片飯	豬肉筑前煮 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	★卡拉香雞排X1 <small>雞排-炸</small>	香蒜海絲 <small>海帶+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針+祥園豬肉+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8	842
30	三	有機飯	◆豆醬鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	麻油雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	米苔目湯 <small>米苔目-煮</small>	履歷黑豆漿	6.4	2.8	2.0	2.8	834

※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※

菜類	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	其他	油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	11	9	22	0	3	1	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、前花青素。

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」