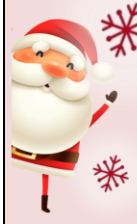


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總熱 量(kcal)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 鈣質 (mg)	全日 鐵質 (mg)	全日 水 分(L)
1	三	有機飯	泰式打拋豬 <small>祥園豬肉+洋葱+時蔬+九層塔-煮</small>	酸甜雞x3 <small>雞肉-燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+開陽-炒</small>	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+薑+香菇+枸杞-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0	900
2	四	日式 咖哩炒烏龍	日式香酥豬排x1 <small>豬排-炸</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔+赤血旺+油豆腐+時蔬-煮</small>	豆皮燒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>		6.5	3.0	1.9	3.0		863
3	五	五穀飯	茄汁魚 <small>鮪魚+時蔬-煮</small>	蔥爆豬柳 <small>祥園豬肉+洋葱+時蔬-燒</small>	花生滷海結 <small>海帶結+花生+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8		834
6	一	DIY 螺旋麵	義式 茄汁肉醬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	蔬菜	金瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8		841
7	二	糙米飯	香滷雞排x1 <small>洽富雞排-油</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉+香菇-煮</small>	筍香肉絲 <small>筍+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針豆腐湯 <small>金針+豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	1.9	2.8		854
8	三	有機飯	古早味梅干豬肉 <small>祥園豬肉+筍+梅乾菜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	※黑椒豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+時蔬+雞肉-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	什錦蝦排x1 <small>蝦排-炸</small>	芝香海絲 <small>海帶絲+時蔬+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		6.4	3.0	2.0	3.0		858
10	五	雜糧飯	腐乳炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	醬燒魚條x2 <small>虱目魚-燒</small>	茄汁麵疙瘩 <small>蕃茄+麵疙瘩+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽雞湯 <small>雞肉+海帶芽-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9		861
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+菇-煮</small>	蔬菜	番茄豚肉湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8		834
14	二	薏仁飯	※鹹水鮮蔬雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	腐皮燒肉 <small>腐皮+豬肉+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片+味噌-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.8		835
15	三	有機飯	糖醋肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	綜合滷味 <small>雞條+肉羹+豆干-煮</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+豬肉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	小魚紫菜湯 <small>小魚干+紫菜+薑-煮</small>	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0	878
16	四	招牌油飯	香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	QQ滷蛋x1 <small>水煮蛋+時蔬-油</small>	脆拌豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海味羹湯 <small>虱目魚+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	3.0		870
17	五	胚芽飯	蒜香嫩雞 <small>洽富雞肉+蒜+時蔬-煮</small>	※黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	芋香白菜 <small>大白菜+芋頭+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
20	一	糙米飯	什錦燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	泰式酸甜魚 <small>水菜魚-燒</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉-煮</small>		6.5	2.9	2.0	2.9		853
21	二	小米飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+筍+時蔬-煮</small>	五香豬大排x1 <small>豬排-烤</small>	洋芋雙色 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	蔬菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.6	3.0	1.8	2.8		858
22	三	有機飯	壽喜燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	雞蓉蒸蛋 <small>蛋+雞肉+時蔬-蒸</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	田園時蔬湯 <small>蘑菇+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	899
23	四	DIY 義大利麵	聖誕 炸雞腿 x1 <small>洽富雞腿-炸</small>	西西里 蕃茄肉醬 <small>祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	培香花椰 <small>花椰菜+培根+蒜-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	3.0		870
24	五	麥片飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒</small>	和風鮮蔬魚丸 <small>蘿蔔+虱目魚丸+柴魚片+時蔬-煮</small>	義式炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		6.4	2.9	2.0	2.8		842
27	一	小米飯	咖哩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	毛豆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	豚肉鮮蔬湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
28	二	胚芽飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬+薑+芝麻-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋+時蔬-炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	黑糖包心圓 <small>包心圓+黑糖-煮</small>		6.6	2.8	2.0	2.8		848
29	三	有機飯	泡菜炒雞 <small>洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮</small>	香酥魚丁x3 <small>水菜魚-炸</small>	日式拌菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇+排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
30	四	蒜香 義大利麵	蜜汁雞翅x1 <small>洽富三節翅-油</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>肉丸+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.9		865

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ※標示為含有胡椒之菜色

※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、魚類及以上各項製品，不適合對其過敏體質者食用※

星期	日期	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		油炸品	甜湯	
						魚、肉類	其他			
0	1	12	9	20	2	2	2	5	4	



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，確重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中期待的日子~ 聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地沒錢的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節節飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康喲：

1. 排白肉、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。

資料來源: 國產肉

重要公告

本公司全面使用「國產肉品」

