

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (個)	全蛋 雞肉 (磅)	蔬菜 (磅)	海鮮 (磅)	水果 (磅)	熱量 (大卡)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 祥圓豬肉-煮	香檸雞柳條x2 雞柳條-炸	香炒花椰 花椰菜-煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
4	一	麥片飯	奶香肉醬 祥圓豬肉+南瓜-煮	※椒鹽豆干 豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
5	二	肉絲炒飯	轟炸雞翅x1 洽富三節翅-炸	醬燒肉丸x1 獅子頭+時蔬-煮	繽紛炒菇 瓜+菇-炒	蔬菜	小魚海芽湯 小魚乾+海芽-煮		6.4	3.0	1.9	3.0		856
6	三	有機飯	塔香腰果雞 洽富雞肉+腰果+九層塔-煮	照燒大排x1 豬排-烤	鮮蔬玉米 玉米-煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.5	3.0	1.9	2.8	1.0	914
7	四	小米飯	蒙古烤肉 祥圓豬肉-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	有機 蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
8	五	燕麥飯	醬燒魚 鮭魚-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+雞蛋-煮	香滷雙結 海帶結+百頁結-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉-煮		6.6	2.8	2.0	2.8		848

~~
 雙十國慶日快樂
 ~~

12	二	糙米飯	味噌豬肉 祥圓豬肉+芝麻-煮	※椒鹽甜不辣 甜不辣+時蔬-煮	油片鮮豆 豆+豆腐皮-煮	蔬菜	黑糖包心圓 包心圓-煮		6.6	2.8	2.0	2.7		844
13	三	有機飯	芋香栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+芋頭-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	※鐵板豆芽 豆芽菜-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	909
14	四	什錦炒烏龍	炸魚排x1 虱目魚排-炸	燒賣x2 燒賣-蒸	脆炒高麗 高麗菜-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯-煮		6.5	3.0	1.9	2.8		854
15	五	芝麻飯	茄燒燉雞 洽富雞肉+番茄-燉	※黑胡椒大排x1 豬排-烤	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	金針排骨湯 金針+豬肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
18	一	糙米飯	咖哩魚 烏(鮭)魚+馬鈴薯-煮	鹹酥雞x3 雞肉-炸	奶香白菜 大白菜-煮	蔬菜	田園時蔬湯 玉米+豬肉-煮		6.5	3.0	2.0	3.0		865
19	二	五穀飯	※台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	芹香海帶絲 海帶絲+芹菜-炒	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.9		825
20	三	有機飯	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	京醬豬柳 祥圓豬肉+豆干-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	中式南瓜湯 南瓜-煮	水果	6.5	3.0	1.9	2.8	1.0	914
21	四	香菇油飯	香滷豬排x1 祥圓豬排-滷	五香滷蛋x1 水煮蛋+花生-滷	香蒜甘藍 高麗菜+蒜-炒	有機 蔬菜	仙草芋圓飲 仙草+芋圓-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
22	五	胚芽飯	打拋豬 祥圓豬肉+九層塔+番茄-煮	香蒜拌豆雞 豆雞+蒜+時蔬-煮	脆炒鮮筍 筍+木耳-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
25	一	燕麥飯	安東雞 洽富雞肉+馬鈴薯-燒	泡菜寬粉 泡菜+寬粉+豬肉-煮	雜菜拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽魚丸湯 魚丸+海芽-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
26	二	紫米飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉-煮	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	紅豆薏仁飲 紅豆+薏仁-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
27	三	有機飯	沙茶菇菇雞 洽富雞肉+菇-炒	豆干肉絲 豆干+豬肉-炒	香炒高麗 高麗菜-炒	有機 蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	906
28	四	DIY義大利麵	脆皮雞腿x1 洽富雞腿-炸	番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豬肉-煮		6.6	3.0	1.9	2.8		861
29	五	麥片飯	三杯雞 洽富雞肉+菇-煮	南瓜蒸蛋 蛋+南瓜-蒸	清炒脆瓜 瓜-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841

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)				其他分析(次/月)
豆類 及其 製品	雞肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉		生鮮食材		調理食品			加工食品			油炸 品	甜湯
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	次	次	次
0	3	7		10	18			2		3		1	5	4

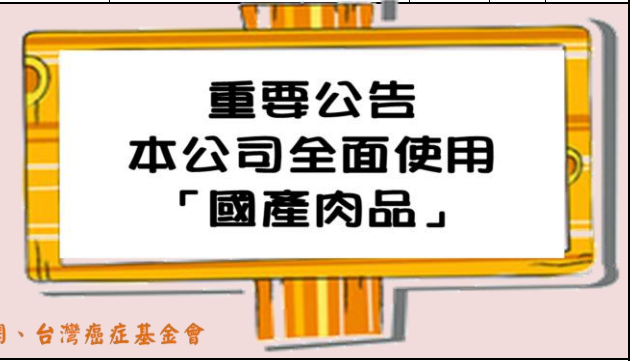


除了扮演傑克南瓜燈， 南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛囉~



資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會



重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」