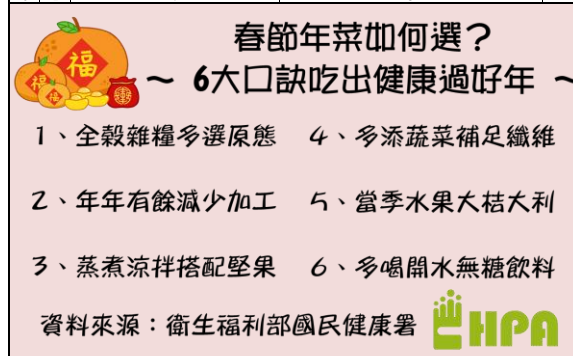


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (份)	全日 平均 (份)	蔬菜 (份)	海帶 (份)	水果 (份)	熱帶 (大+中)
11	五	胚芽飯	塔香 三杯雞 洽富雞肉+米血+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	腐皮白菜滷 大白菜+油片+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨-煮		6.4	2.9	2.0	2.9		846
14	一	DIY 酢醬麵疙瘩	干丁酢醬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜-烤	蝦香甘藍 高麗菜+開陽+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 雞肉+玉米+馬鈴薯-煮		6.4	3.0	1.9	3.0		856
15	二	芝麻飯	五香雞腿x1 洽富雞腿-滷	蔥爆肉絲 豬肉+蔥+豆干-炒	芝香海絲 海帶絲+時蔬-煮	蔬菜	元宵 紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
16	三	有機飯	和風燒肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	泡菜魚丸豆腐煲 豆腐+泡菜+魚丸+時蔬-煮	腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 雞肉+菇+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1.0	916
17	四	小米飯	※黑椒豬排x1 豬排-烤	韓式 馬鈴薯燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+蒜+時蔬-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.8		863
18	五	雜糧飯	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌小魚湯 小魚干+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.9	1.9	2.8		853
21	一	DIY 義大利麵	拿坡里肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	橙汁雞x3 雞肉-燒	奶香白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9		840
22	二	糙米飯	芋香燒雞 洽富雞肉+芋頭+時蔬-燒	※黑胡椒大排x1 豬排-烤	玉筍鮮豆 豆+玉米筍-煮	蔬菜	鮮瓜魚丸湯 魚丸+瓜+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
23	三	有機飯	什錦豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	※鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽雞湯 海帶芽+雞肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
24	四	麥片飯	香酥魚排x1 魚排-炸	和風滷蛋x1 蛋+時蔬+芝麻-滷	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍片排骨湯 筍+排骨-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
25	五	芝麻飯	醍醐滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	鮮瓜豆雞 瓜+豆雞+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834

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
※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
						魚、肉類	其他		
		次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	7	3	10	1	1	1	2	2



春節年菜如何選？
～ 6大口訣吃出健康過好年 ～

- 1、全穀雜糧多選原態
- 2、年年有餘減少加工
- 3、蒸煮凉拌搭配堅果
- 4、多添蔬菜補足纖維
- 5、當季水果大桔大利
- 6、多喝開水無糖飲料

資料來源：衛生福利部國民健康署 



重要公告
本公司全面使用
「國產肉品」