

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
22	一	芝麻飯	奶香雞 洽富雞肉-燉	海山醬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	螞蟻上樹 大白菜+冬粉+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮		6.2	2.7	2.0	2.7		808
23	二	拿坡里 DIY義大利麵	蜜汁烤雞翅x1 洽富三節雞翅-烤	蕃茄肉醬 祥圓豬肉+蕃茄-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜-煮		6.6	3.0	1.9	3.0		870
24	三	有機飯	三杯魚丁 烏魚+豆皮-燒	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-煮	脆炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+菇-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
25	四	白飯	醃醃滷肉 祥圓豬肉-煮	香酥雞排x1 雞排-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮		6.4	3.0	1.8	2.8		844
26	五	雜糧飯	春川炒雞 洽富雞肉+泡菜-煮	塔香油腐 油豆腐+九層塔-燒	韓式拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	紅豆湯圓 湯圓+紅豆-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

※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	魚肉及海鮮	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	次	次
0	1	1	3	5	0	1	0	1	1



年節食物紅綠燈



1. 綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2. 黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則。

3. 紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

