

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿(份)	五香 雞肉(份)	雞蛋 (份)	油麵 (份)	水菓 (份)	數量 (大平)
1	四	胚芽飯	日式薑汁豬肉 <small>祥園豬肉+洋葱-燒</small>	香酥玉米餅x1 <small>玉米餅-炸</small>	什錦豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉-煮</small>		6.5	2.8	2.8	3.0		870
6	二	五穀飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉-燉</small>	醬燒肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉-煮</small>		6.2	2.9	3.0	2.8		853
7	三	有機飯	鐵板豬柳 <small>祥園豬肉-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	義式炒菇 <small>菇-煮</small>	有機蔬菜	白玉雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.8	2.8	1.0	900
8	四	金黃 咖哩燉飯	香烤雞腿x1 <small>洽富雞腿-烤</small>	地瓜薯條x4 <small>地瓜薯條-烤</small>	腐皮甘藍 <small>高麗菜+腐皮-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>瓜+豬肉-煮</small>		6.4	3.0	2.7	2.8		867
9	五	小米飯	醬香滷肉 <small>祥園豬肉-滷</small>	椒鹽魚丁x3 <small>烏魚丁-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+開陽-煮</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		6.2	2.8	2.8	3.0		849
12	一	燕麥飯	鮮茄燉菜 <small>祥園豬肉+蕃茄-燉</small>	三杯麵腸 <small>麵腸+時蔬-煮</small>	清炒大黃瓜 <small>大黃瓜-炒</small>	蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+豬肉-煮</small>		6.6	2.7	3.0	2.7		861
13	二	什錦 炒烏龍	香酥魚排x1 <small>虱目魚排-炸</small>	豬肉鮮蔬煲 <small>祥園豬肉-煮</small>	黑白雙絲 <small>海帶絲+干絲-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		6.2	3.0	2.8	3.0		864
14	三	有機飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑+豬肉-煮</small>	水果	6.4	2.8	3.0	2.8	1.0	919
15	四	雜糧飯	味噌豬肉片 <small>祥園豬肉-煮</small>	照燒雞翅x1 <small>洽富三節翅-滷</small>	脆炒有機高麗 <small>有機高麗菜-炒</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜-煮</small>		6.5	3.0	2.8	2.8		876
16	五	芝麻飯	雞肉筑前煮 <small>洽富雞肉-煮</small>	香蒜拌豆雞 <small>豆雞+蒜-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜圓+黑糖-煮</small>		6.4	2.8	2.8	2.8		854
19	一	糙米飯	咖哩魚 <small>水鯊魚-煮</small>	酸甜雞x3 <small>雞肉-燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>		6.2	2.8	3.0	2.8		845
20	二	白飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉-煮</small>	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔-煮</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐+豬肉-煮</small>		6.4	2.8	3.0	2.8		859
21	三	有機飯	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋+時蔬-炒</small>	清炒花椰 <small>花椰菜-煮</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑+枸杞-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.8	2.8	1.0	900
22	四	香菇油飯	脆皮雞排x1 <small>洽富雞排-炸</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋+豆干-滷</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.2	3.0	2.8	3.0		864
23	五	胚芽飯	瓜仔肉 <small>祥園豬肉+瓜仔-煮</small>	春捲x2 <small>春捲-烤</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+豬肉-煮</small>		6.6	2.8	2.7	2.8		866
26	一	燕麥飯	三杯雞 <small>洽富雞肉-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨-煮</small>		6.2	2.8	3.0	2.8		845
27	二	小米飯	糖醋燒肉 <small>祥園豬肉-煮</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	香炒高麗 <small>高麗菜-炒</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>		6.4	3.0	2.8	2.8		869
28	三	有機飯	香料嫩雞 <small>洽富雞肉-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	蒜香玉米 <small>玉米-煮</small>	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 <small>洋蔥+蘑菇+豬肉-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.8	2.8	1.0	914
29	四	DIY 義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬排-滷</small>	田園南瓜白醬 <small>豬肉+南瓜-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	鳳梨甜湯 <small>鳳梨+脆圓-煮</small>		6.5	3.0	3.0	2.9		886
30	五	麥片飯	沙茶菇雞 <small>洽富雞肉+菇+時蔬-炒</small>	豆包燴肉 <small>豆包+豬肉-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸-炒</small>	蔬菜	海芽魚丸湯 <small>魚丸+海芽-煮</small>		6.2	2.8	3.0	2.8		845

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ※表示含有胡椒，不適合對其過敏體質者食用

●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●

豆類 及其 製品	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		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	19	1	1	3	4	4



蛋白質來源大比拚

蛋白質的來源為「豆、魚、蛋、肉」，命名的順序即是優先攝取順序。大魚大肉雖然是蛋白質，但同時所含的脂肪量也較多，適度以植物性蛋白質(豆)替代肉類，可減少過多的熱量及脂肪攝取，成長得更健康也更能控制體態！

資料來源：衛生福利部國民健康署



植物性蛋白質家族

