

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	食糖 (克)	食油 (克)	鹹菜(份)	鹹肉(份)	水果(份)	乳品類 (份)	肉類 (大牛)
01	四	糙米飯	青醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	金沙四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			828
02	五	紫米飯	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
05	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米餅X1 玉米餅-烤	鮮蔬海結 海結+時蔬-油	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1		928
06	二	燕麥飯	烤香雞排X1 雞排-烤	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.7			847
07	三	有機飯	台式蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	金黃魚塊X2 虱目魚塊-炸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.2	2.9	2.0	3.0			852
08	四	蒜香 義大利麵	茄汁豬排X1 豬排-燒	馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.9			845
09	五	五穀飯	蒜泥炒鮮蔬 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			870
12	一	薏仁飯	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	扁魚白菜 扁魚+大白菜+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1		900
13	二	雜糧飯	叉燒豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			827
14	三	有機飯	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	鮮菇芽菜 菇+芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			832
15	四	招牌油飯	酥炸雞翅X1 三節翅-炸	日式關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+瓜+薑-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			828
16	五	小米飯	日式石斑魚 石斑魚+時蔬-煮	蘑菇奶香雞 雞肉+時蔬-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	1.9	2.8			903
19	一	胚芽飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香酥花枝排X1 花枝排-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1		871
20	二	特製 義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
21	三	有機飯	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	香蔥魚丁X3 飛虎魚丁-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香料雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			848
22	四	糙米飯	紐奧良烤雞翅X1 三節雞翅-烤	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			825
23	五	五穀飯	◆泡菜鮮魚 水鯊魚+泡菜+時蔬-煮	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	干絲芽菜 干絲+芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮	履歷 豆漿	6.2	2.8	2.0	2.8			930
26	一	雜糧飯	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	蔥爆油腐 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	蝦香麵疙瘩 蝦皮+瓜+麵疙瘩+時蔬-煮	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.9	1		928
27	二	薏仁飯	蒜香奶油石斑 石斑魚+時蔬-煮	筍燜豬肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	米粉肉絲湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	2.8	2.0	3.0			942
28	三	有機飯	和風嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	咖哩薯丁 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.8			856
29	四	DIY滷肉飯	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	香菇肉燥 祥園豬肉+鵝蛋+時蔬-煮	滷味拼盤 豆干+素雞+時蔬-油	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5	2.7	2.0	3.0			863
30	五	紫米飯	酸甜醬炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮炒白菜 油月+大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			879

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ☆表示中央補助石斑魚(並於當日供一次履歷豆漿)
※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、魚類及以上各項食品，不適合對其過敏體質者食用※

五穀 及其 海 藻 類 次	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		魚、肉類	其他	油炸品	甜湯			
					魚、肉類	其他							
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	3	10	9	22	0	4	1	5	4				

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

1. 挑白肉、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。

重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」

資料來源：國健署