

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養分析							
									全日 總量 (g)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 纖維 (g)	全日 鈣 (mg)	全日 鐵 (mg)	全日 鈉 (mg)
01	四	雜糧飯	糖醋肉 <small>祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	雞茸油腐 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-煮</small>	日式條豆 <small>芝麻+四季豆+柴魚片+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>	水果	6.5	3.0	2.0	2.0	1.0			853
02	五	糙米飯	家鄉滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	咖哩魚蛋 <small>魚蛋+黑輪+時蔬-煮</small>	鮮蔬燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	筍子湯 <small>祥園豬肉+筍-煮</small>		6.3	2.8	2.0	2.9				963
05	一	紅藜飯	日式咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	椒鹽炸雞X3 <small>雞肉-炸</small>	芝麻海結 <small>芝麻+海結+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>		6.5	3.0	1.9	3.0				895
06	二	特製義大利麵	BBQ豬排X1 <small>豬排-燒</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	脆皮薯條X5 <small>馬鈴薯條-烤</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9				901
07	三	有機飯	嫩汁雞排X1 <small>雞排-燒</small>	紅絲肉蓉蛋 <small>紅蘿蔔+蛋+時蔬-炒</small>	培香四季 <small>培根+四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆+麥片-煮</small>		6.4	2.9	2.0	3.0				943
08	四	麥片飯	油腐燒雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-燒</small>	蒜味魚塊X2 <small>虱目魚+時蔬-燒</small>	萵菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.6	2.8	1.9	2.9	1.0			883
09	五	雜糧飯	高昇排骨 <small>祥園豬肉+年糕+芝麻-煮</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	什錦燴鮮瓜 <small>瓜+時蔬+魚板絲-煮</small>	有機蔬菜	鳳梨雞湯 <small>鳳梨+雞肉+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.8				896
12	一	小米飯	鮮菇鮭魚 <small>鮭魚+杏鮑菇+薑片+九層塔-煮</small>	黑胡椒豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	燉煮洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9				893
13	二	五穀飯	三杯菇 <small>雞肉+菇+九層塔-煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	和風白菜煮 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>		6.3	2.8	1.9	2.9				861
14	三	有機飯	墨西哥豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	爆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>		6.4	3.0	1.9	3.0				888
15	四	端午油飯	香燒雞翅X1 <small>三節雞翅-燒</small>	海山醬關東煮 <small>油豆腐+鵝蛋+時蔬-油</small>	田園蔬菜 <small>玉米粒+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.9	1.9	2.9	1.0			876
16	五	胚芽飯	壽喜燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	椒鹽花枝丸X2 <small>花枝丸-烤</small>	和風芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		6.3	2.8	2.0	3.0				968
17	六	紅藜飯	梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small>	蝦捲X2 <small>蝦捲-烤</small>	鮮蔬肉茸 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8				874
19	一	DIY韓國麻油紫米飯	韓風翅小腿X2 <small>翅小腿-燒</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥園豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	香滷白菜 <small>蛋酥+大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	仙草雙圓飲 <small>地瓜圓+芋圓+仙草-煮</small>		6.3	2.9	2.0	2.8				866
20	二	小米飯	蘑菇奶香豬 <small>祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	鮮瓜冬粉 <small>瓜+冬粉+時蔬-煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>		6.5	2.9	2.0	2.9				886
21	三	有機飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	轟炸魚丁X3 <small>水鯊魚-炸</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薏仁排骨湯 <small>大薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮</small>	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	2.9				946

~快樂過端午~ 飲食要注意:「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜,還要多運動」

26	一	五穀飯	招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	香燒魚條X2 <small>虱目魚-燒</small>	奶香玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	青菜	豆腐味噌湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		6.3	2.9	1.9	3.0				873
27	二	燕麥飯	照燒豬 <small>祥園豬肉+芝麻+時蔬-燒</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	彩蔬海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.9				886
28	三	有機飯	香酥鮭魚排X1 <small>鮭魚排-炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	芹香米粉湯 <small>祥園豬肉+米粉+時蔬-煮</small>		6.6	2.9	2.0	2.9				893
29	四	DIY乾拌麵疙瘩	嫩燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	古早味肉燥 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0			898

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)			
全日 總量 (次)	魚肉 海產 (次)	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	2	9	9	19	1	4	0	4	4

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

※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※

