

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全豬 豬肉 (磅)	正肉 雞肉 (磅)	魚類 (磅)	海鮮 (磅)	水果 (磅)	熱度 (大卡)
1	三	有機飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 魚丸+肉羹+時蔬-煮	肉燥粉絲 豬肉+冬粉+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
2	四	小米飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	酥炸魚塊x2 虱目魚塊-炸	玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮	有機 蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
6	一	胚芽飯	醬燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	開陽白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	882
7	二	糙米飯	醃醃滷肉 祥圓豬肉+時蔬+黃豆-滷	干絲三色 干絲+時蔬-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
8	三	有機飯	蒜味里肌x1 豬排-烤	三杯雞肉 雞肉+時蔬+九層塔-煮	蒜炒鮮瓜 瓜+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.6	2.7	1.9	2.8		838
9	四	特製義麵	香炸雞翅x1 三節雞翅-炸	西西里番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條x5 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
10	五	白飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	泰式燒豆腐 豆腐+九層塔+時蔬-燒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜+芋頭+西谷米-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
13	一	五穀飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	※椒鹽魚丁x3 水鯊魚丁-炸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
14	二	招牌油飯	香滷排骨x1 豬排-滷	鮮蔬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
15	三	有機飯	蠔油雞丁 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	干丁肉醬 豆乾丁+豬肉+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
16	四	小米飯	壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬-煮	番茄燴蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.4	3.0	2.0	3.0		858
17	五	燕麥飯	※鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	蜜汁豬排x1 豬排-燒	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.4	2.8	2.0	2.8		834
20	一	糙米飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+時蔬+九層塔-煮	鹹酥雞x3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	蔬菜	海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	932
21	二	DIY白麵	醬燒大排x1 豬排-燒	蘑菇肉醬 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.2	2.8	1.9	2.8		818
22	三	有機飯	年糕排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-燒	茄汁雞排x1 雞排-燒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	綠豆西米露 西谷米+綠豆-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
23	四	燕麥飯	羅勒雞肉 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜香四季 四季豆+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+奶粉-煮	履歷 豆漿	6.6	3.0	2.0	3.0		872
24	五	白飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	醬燒魚條x2 水鯊魚條-燒	脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.8		839
27	一	麥片飯	奶香魚 鮭魚+馬鈴薯+時蔬-煮	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	909
28	二	和風 蔬菜拌飯	五香雞翅x1 三節雞翅-滷	鮮蔬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽肉絲湯 海帶芽+豬肉-煮		6.4	3.0	1.8	2.9		849
29	三	有機飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820

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※

豆類 及其 製品 次次	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		油炸	甜湯
					魚、肉類	其他		
1 1	11	7	17	3	4	0	4	4



端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

1.吃粽子搭配**蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。

2.吃粽前配**水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。

3.吃粽**少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。

4.粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



資料來源：聯安預防醫學 醫周刊

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」