

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全日 總價 (元)	全日 菜肉 (元)	全日 油類 (元)	全日 蛋類 (元)	全日 水果 (元)	全日 其他 (元)
1	五	胚芽飯	打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small>	香酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜+菇-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0		844
6	三	有機飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	脆炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	899
7	四	糙米飯	糖醋豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	※椒鹽魚塊x2 <small>虱目魚塊-炸</small>	鮮蔬脆筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		6.2	2.7	2.0	2.8		813
8	五	海苔肉鬆飯	滷排骨x1 <small>豬排-滷</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	日式大根燒 <small>白蘿蔔+時蔬-燒</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+瓜-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9		861
11	一	紫米飯	泡菜鮮蔬 <small>祥園豬肉+泡菜+年糕+時蔬-煮</small>	蒜香豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>		6.6	2.7	1.9	2.8		838
12	二	芝麻飯	羅勒青醬雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	瑞典鮮蔬肉丸x1 <small>肉丸+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+蒜-炒</small>	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+豬肉+時蔬-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.9		839
13	三	有機飯	醃滷滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-滷</small>	什錦蝦排x1 <small>蝦排-烤</small>	香炒洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐-煮</small>	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0	925
14	四	特製義大利麵	迷迭香雞排x1 <small>洽富雞排-烤</small>	義式番茄肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	田園炒菇 <small>菇+南瓜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	香甜玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	3.0		872
15	五	小米飯	越式咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+開陽+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	椰香西米露 <small>西谷米+芋頭-煮</small>		6.5	3.0	2.0	2.9		861
18	一	糙米飯	匈牙利燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燉</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0		844
19	二	芝麻飯	芋頭燒肉 <small>祥園豬肉+芋頭+時蔬-煮</small>	醬燒魚丁x3 <small>水鯊魚-燒</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
20	三	有機飯	莎莎醬雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	※黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	有機蔬菜	腐皮鮮瓜湯 <small>瓜+油月+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
21	四	招牌油飯	香滷豬排x1 <small>豬排-滷</small>	沙茶綜合滷味 <small>米血+鵝蛋+時蔬-滷</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.9		868
22	五	胚芽飯	春川炒雞 <small>洽富雞肉+泡菜+時蔬-炒</small>	醬燒鮮蔬蛋x1 <small>蛋+白芝麻+時蔬-煮</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬+柴魚-煮</small>		6.2	2.8	1.9	2.8		818
25	一	小米飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	梅菜燒豆腐 <small>豆腐+梅干菜+時蔬-燒</small>	開陽燴瓜 <small>瓜+蝦米+時蔬-炒</small>	蔬菜	黑糖綠豆湯 <small>黑糖+綠豆+湯圓-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8		820
26	二	三杯炒麵	轟炸魚排x1 <small>烏魚排-炸</small>	甘梅薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	毛豆炒鮮筍 <small>筍+毛豆+時蔬-炒</small>	蔬菜	田園蔬菜湯 <small>時蔬+豬肉-煮</small>		6.6	3.0	2.0	3.0		872
27	三	有機飯	※黑胡椒豬肉 <small>祥園豬肉+蔥+時蔬-煮</small>	蜜汁雞排x1 <small>雞排-烤</small>	蒜香鮮豆 <small>豆+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	榨菜雞湯 <small>榨菜+雞肉-煮</small>	水果	6.5	2.8	1.9	2.8	1.0	899
28	四	薏仁飯	花瓜雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	奶香有機高麗 <small>有機高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
29	五	白飯	日式咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	五香干絲 <small>干絲+時蔬-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海菜魚丸湯 <small>海菜+魚丸+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	1.8	3.0		853

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ※標示為含胡椒

※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※

玉類 及其 製品 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			
0	1	10	8	16	3	1	1	3	3

## 低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化碳當量的總和。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝，少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取



## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」