

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全日 總熱 (千)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 鈣 (mg)	全日 鐵 (mg)	全日 維生素A (IU)	全日 維生素B1 (mg)	全日 維生素C (mg)	全日 維生素E (IU)	全日 纖維 (g)	全日 水分 (L)	熱量 (大卡)	
4	一	~~中和之星補假~~																		
5	二	五穀飯	紅燒雞丁 <small>冷富雞肉+時蔬+花生-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	3.0	1.7	2.8								1.0	845
6	三 義式 晚餐	蒜香 義大利麵	香滷豬排x1 <small>豬排-油</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	香滷白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.0	3.0	1.0								783
7	四	薏仁飯	咖哩魚丁 <small>魚丁+油豆腐-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	清炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜 金菇排骨湯 <small>金針菇+時蔬+排骨-煮</small>		5.0	2.5	1.8	2.8									709
8	五	芝麻飯	鹽酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔+豬肉+麵粉-油</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.2	2.5	2.2	3.0									742
11	一 古早 味特 餐	DIY 古早味拌飯	豆干拌醬 <small>祥圓豬肉+豆干-煮</small>	QQ滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	金菇白菜 <small>大白菜+金針菇+時蔬-煮</small>	蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.0	2.5	1.7	2.8								1.0	786
12	二	白飯	日式壽喜燒 <small>祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-燒</small>	海山醬關東煮 <small>甜不辣+黑輪-煮</small>	黑白雙絲 <small>海帶絲+干絲+時蔬-煮</small>	蔬菜 山藥肉絲湯 <small>山藥+馬鈴薯+豬肉-煮</small>		5.1	2.5	2.0	2.8									721
13	三 台式 特餐	招牌 油飯	栗子燒雞 <small>冷富雞肉+時蔬+栗子-燒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜+薏仁-煮</small>	水果	5.3	3.0	1.8	2.8	1.0								827
14	四	糙米飯	韓式烤肉 <small>祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-煮</small>	鮮蔬豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 紫菜豆芽湯 <small>海芽+豆芽-煮</small>		5.0	2.5	2.2	2.8									719
15	五	雜糧飯	椒鹽炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	香料燉雞 <small>冷富雞肉+時蔬-煮</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔+時蔬-油</small>	蔬菜 紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆-煮</small>		5.3	3.0	2.1	3.0									784
18	一	麥片飯	南洋咖哩雞 <small>冷富雞肉+時蔬-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+腰果-煮</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜 玉米雞湯 <small>玉米+雞肉-煮</small>	乳品	5.1	2.5	2.0	2.9								1.0	805
19	二	五穀飯	洋蔥炒肉片 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋+紅蘿蔔-煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+時蔬+薑-燒</small>	蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.0	3.0	2.2	2.8									756
20	三	休業式~提供西點餐盒~																		

◆ ~~新年快樂~~ 🍀

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※



年節食物紅綠燈



1.綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2.黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則。

3.紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、薑豆酥等...

