

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (g)	全蛋 雞腿 (g)	油類 (g)	水果 (g)	肉類 (g)		
22	一	芝麻飯	奶香雞 <small>洽富雞肉+時蔬-焗</small>	海山醬 福州丸x1 <small>福州丸-煮</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜+冬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜 結頭菜排骨湯 <small>結頭菜+豬肉-煮</small>	乳品	6.6	2.8	1.8	3.0	1.0	932
23	二	胚芽飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-煮</small>	薑絲海結 <small>海帶結+時蔬-炒</small>	蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.7	2.9		832
24	三	DIY 義大利麵	蜜汁烤雞翅x1 <small>洽富三節雞翅-烤</small>	蕃茄肉醬 <small>祥圓豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	西式總匯 <small>花椰菜+玉米-煮</small>	蔬菜 鮮瓜湯 <small>瓜+菇-煮</small>	水果	6.5	3.0	1.8	2.8	1.0	912
義式特餐													
25	四	白飯	三杯魚丁 <small>魚+豆皮-燒</small>	醃醃滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>		6.3	2.8	2.1	2.5		816
26	五	雜糧飯	蜜汁炒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+時蔬+九層塔-燒</small>	韓式拌豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 紅豆湯圓 <small>湯圓+紅豆-煮</small>		6.0	2.8	2.2	2.6		802

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、燻、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燻雞、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、蜜豆酥等...

