

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	水果	全糖(份)	低糖(份)	低糖(份)	低糖(份)	低糖(份)	低糖(份)
1	三	白飯	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	椒鹽甜條 <small>甜條+時蔬-煮</small>	田園炒菇 <small>瓜+菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.3	1.0		780
2	四	燕麥飯	美式BBQ醬雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	腐皮甘藍 <small>高麗菜+油片+時蔬-炒</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.2	2.5	2.1	2.5			717
3	五	小米飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	木耳鮮豆 <small>豆+木耳+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌湯 <small>味噌+豆腐+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.2	2.3	1.0		756
6	一	五穀飯	印度奶油咖哩雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鮮蔬油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	鮮菇肉絲湯 <small>菇+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.3	2.4		1.0	804
7	二	薏仁飯	京醬豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草QQ飲 <small>仙草+脆圓-煮</small>		5.0	2.5	2.2	2.3			696
8	三	招牌油飯	轟炸雞翅x1 <small>洽富三節翅-炸</small>	紅燒獅子頭x1 <small>獅子頭-煮</small>	玉米肉蓉 <small>玉米+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	腐皮鮮瓜湯 <small>瓜+油片+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	2.3	1.0		772
9	四	雜糧飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	香炒豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	小魚海芽湯 <small>小魚干+海芽+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.2	2.4			722
10	五	糙米飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.3	2.5	1.0		768
11	六	燕麥飯	沙茶豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮菇豆腐煲 <small>豆腐+菇+玉米+時蔬-煮</small>	蒜香洋芋 <small>馬鈴薯+蒜+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.2	2.3		1.0	797
13	一	胚芽飯	泰式打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	香酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+開陽+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.2	2.5		1.0	806
14	二	麥片飯	紅燒雞肉 <small>洽富雞肉+栗子+時蔬-燒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米+時蔬-炒</small>	芝香海結 <small>海結+芝麻+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+豬肉+枸杞+薑-煮</small>		5.2	2.5	2.2	2.3			710
15	三	日式咖哩炒烏龍	香酥炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	味噌關東煮 <small>白蘿蔔+米血糕+鰻魚+黃豆+時蔬-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	義式羅宋湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.2	2.5	1.0		772
16	四	燕麥飯	蔥爆雞肉 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-燒</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	綠豆米苔目 <small>綠豆+米苔目-煮</small>		5.0	2.5	2.1	2.4			698
17	五	小米飯	中秋烤肉醬豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	沙茶豆干 <small>豆干+時蔬+芝麻-煮</small>	奶油金菇鮮瓜 <small>金針菇+瓜+豆蓉+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽魚丸湯 <small>海芽+魚丸+時蔬-煮</small>		中秋鳳梨酥x1					749	

中秋假期快樂

22	三	白飯	春川炒雞 <small>洽富雞肉+白菜+時蔬-炒</small>	醬油炒年糕 <small>年糕+豬肉+時蔬+芝麻-炒</small>	韓式拌豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯+排骨+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.3	1.0		780
23	四	五穀飯	蜜蕃薯燒魚 <small>魚+蕃薯+時蔬-煮</small>	茄汁甜條 <small>甜條+時蔬-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜+木耳+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.3	2.5	2.3	2.4			724
24	五	雜糧飯	蠔油鮮菇雞 <small>洽富雞肉+菇+時蔬-煮</small>	豬肉冬粉 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	1.0		777
27	一	糙米飯	薑汁豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	馬鈴薯餅x3 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	香滷白菜 <small>大白菜+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	金瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.2	2.4		1.0	809
28	二	胚芽飯	茄汁燉雞 <small>洽富雞肉+番茄+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	家常豆腐 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	培香高麗 <small>高麗菜+培根+蒜-煮</small>	蔬菜	椰香紅豆西米露 <small>紅豆+西米露-煮</small>		5.1	2.5	2.2	2.3			703
29	三	DIY白麵	香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉+香菇+瓜仔-煮</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔+時蔬-燒</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌+時蔬+小魚干-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.1	2.5	1.0		763
30	四	芝麻飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	海山醬黑輪x1 <small>黑輪+時蔬-煮</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮</small>		5.0	2.5	2.2	2.3			696

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※

## 中秋月圓人不圓，也「腸」保健康

### 健康燒烤「333」原則

- ✓3多：多蔬果、多喝水、多運動
- ✓3少：少油鹽、少紅肉、少醬料
- ✓3去：去肉皮、去奶油、去焦黑

★大腸癌與現代人飲食習慣息息相關，愛吃燒烤與紅肉、缺乏運動、肥胖，是大腸癌快速攀升的主因。  
★把握中秋健康燒烤「333」原則，並多用當季新鮮食材，增加蔬菜水果量，減少加工肉品及紅肉攝取，就能安心吃燒烤！



資料來源：衛生福利部國民健康署

