

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	全糖 飲料 (杯)	亞麻 菜油 (份)	雞蛋 (個)	海帶 (份)	水果 (份)	點心 (份)	熱身 (人·分)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	芹香豆皮 <small>豆皮捲+時蔬-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.3	2.4	1.0	777
4	一	麥片飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+南瓜+時蔬-燉</small>	椒鹽豆干 <small>豆干+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	蔬菜	金菇肉絲湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.5	2.3	1.0	812
5	二	胚芽飯	醃醃滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	繽紛炒菇 <small>瓜+菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.4	2.5	2.2	2.4		729
6	三	白飯	<b>照燒大排x1</b> <small>豬排-烤</small>	<b>塔香腰果雞</b> <small>洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.1	2.3	1.0	768
日式特餐														
7	四	小米飯	蒙古烤肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	<b>鮮蔬蒸蛋</b> <small>蛋+時蔬-蒸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-煮</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.2	2.5		726
8	五	燕麥飯	紅燒嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮</small>	香滷雙結 <small>海帶結+百頁絲-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	1.0	786

~~ 雙十國慶日快樂 ~~

12	二	糙米飯	味噌豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	油片鮮豆 <small>豆+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.0	2.4	1.0	804
13	三	什錦炒烏龍	炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	鮮蔬豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.2	2.5	1.0	772
中式特餐														
14	四	雜糧飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒</small>	椒鹽甜條 <small>甜條+時蔬-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.4	2.5	2.1	2.4		726
15	五	芝麻飯	茄燒燉雞 <small>洽富雞肉+番茄+時蔬-燉</small>	家常豆腐 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.2	2.3	1.0	763
18	一	糙米飯	<b>咖哩豬</b> <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	田園時蔬湯 <small>玉米+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.1	2.5	1.0	804
19	二	五穀飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	柴魚肉羹 <small>柴魚片+肉羹+時蔬-煮</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		5.3	2.5	2.2	2.4		722
20	三	香菇油飯	京醬豬柳 <small>祥園豬肉+豆干-煮</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	中式南瓜湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	1.0	791
古早味特餐														
21	四	小米飯	蜜地瓜燒雞 <small>洽富雞肉+地瓜-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅-烤</small>	香蒜甘藍 <small>高麗菜+蒜-炒</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑+枸杞+時蔬-煮</small>		5.4	2.5	2.5	2.3		732
22	五	胚芽飯	打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	香蒜拌豆雞 <small>豆雞+蒜+時蔬-煮</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.4	2.3	1.0	782
25	一	燕麥飯	安東雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒</small>	白菜寬粉 <small>白菜+寬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	雜菜拌豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽魚丸湯 <small>魚丸+海芽-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.4	2.3	1.0	809
26	二	紫米飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	紅燒燉蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	洋蔥蘑菇湯 <small>洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮</small>		5.3	2.5	2.5	2.4		729
27	三	特製義大利麵	香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿-油</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+蔥仁+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.3	2.3	1.0	766
西式特餐														
28	四	薏仁飯	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>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.4	2.5	2.2	2.5		733
29	五	麥片飯	<b>日式鮮魚</b> <small>魚+時蔬-煮</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	清炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.3	1.0	775

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※



除了扮演傑克南瓜燈，南瓜更是護眼英雄!

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~



資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會

## 重要公告

# 本公司全面使用

## 「國產肉品」