

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全蛋 每份(個)	五穀 菜內(%)	蔬菜 (%)	油類 (%)	水果 (%)	乳品 (%)	肉類 (%)
1	一	胚芽飯	茄香燉豬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-燉</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜+時蔬-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.3	2.5	1.0	816
2	二	紫米飯	蘿蔔燒雞 <small>洽富雞肉+蘿蔔+豆干+時蔬-燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	奶香豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		5.4	2.5	2.5	2.3		732
3	三	蔥油 雞絲拌飯	香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	醬燒獅子頭x1 <small>獅子頭-煮</small>	枸杞花椰 <small>花椰菜+枸杞+時蔬-煮</small>	榨菜雞湯 <small>榨菜+雞肉-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.2	2.5	1.0	779
4	四	糙米飯	日式照燒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜-烤</small>	油片鮮筍 <small>筍+油片+時蔬-煮</small>	海芽排骨湯 <small>海芽+豬肉-煮</small>		5.2	2.5	2.1	2.3		708
5	五	五穀飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+薑+時蔬-煮</small>	蔥爆鎖管 <small>鎖管+豆干+蔥+時蔬-炒</small>	鮮瓜麵疙瘩 <small>瓜+麵疙瘩+時蔬-煮</small>	海味羹湯 <small>魚+時蔬-煮</small>	水果	5.4	2.5	2.2	2.4	1.0	789
8	一	燕麥飯	日式咖哩雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	香酥玉米餅x1 <small>玉米餅-炸</small>	香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+豬肉+薑-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.1	2.4	1.0	806
9	二	薏仁飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-炒</small>	芝香白玉 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	味噌湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		5.2	2.5	2.0	2.4		710
10	三	白飯	轟炸雞排x1 <small>洽富雞排-炸</small>	東北豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	干丁玉米 <small>玉米+豆干+時蔬-煮</small>	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	1.0	786
11	四	麥片飯	腐乳燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	魚丸豆腐煲 <small>豆腐+魚丸+蠔絲+時蔬-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+小薏仁-煮</small>		5.4	2.5	2.1	2.4		726
12	五	小米飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	滷味拼盤 <small>蘿蔔+麵筋+鴨蛋+黃豆+時蔬-油</small>	芝香海結 <small>海帶結+芝麻+時蔬-煮</small>	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+薏仁+蓮子-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	1.0	777
15	一	雜糧飯	蜜汁炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	金瓜炒年糕 <small>南瓜+年糕+雞肉+時蔬-炒</small>	韓式拌豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+芝麻-煮</small>	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.1	2.4	1.0	806
16	二	燕麥飯	梅子燒雞 <small>洽富雞肉+梅+時蔬-燒</small>	綜合滷味 <small>甜條+豆干+肉羹+九層塔-炒</small>	雞絲鮮瓜 <small>瓜+雞肉+時蔬-煮</small>	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		5.2	2.5	2.2	2.4		715
17	三	招牌 油飯	香滷豬排x1 <small>祥園豬排-油</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+菇-炒</small>	小魚海芽湯 <small>小魚干+海芽+薑-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.3	2.4	1.0	784
18	四	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>海燒鯛魚-烤</small>	鳳梨雞丁 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-炒</small>	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		5.4	2.5	2.5	2.3		732
19	五	胚芽飯	泰式椰香豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	木耳白菜 <small>大白菜+木耳+時蔬-煮</small>	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.4	2.3	1.0	782
22	一	五穀飯	沙茶嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-炒</small>	鍋貼x2 <small>鍋貼-烤</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>瓜+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.2	2.5	2.4	2.3	1.0	795
23	二	麥片飯	甜麵醬豬柳 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	玉米肉蓉 <small>玉米+豬肉+時蔬-煮</small>	仙草包心圓 <small>仙草+包心圓-煮</small>		5.4	2.5	2.5	2.4		736
24	三	DIY 義大利麵	蜜汁雞丁 <small>洽富雞肉+時蔬+花生-煮</small>	蕃茄肉醬 <small>祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	味噌柴魚湯 <small>味噌+豆腐+柴魚片+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.3	2.3	1.0	766
25	四	燕麥飯	香芋燒肉 <small>祥園豬肉+芋頭+時蔬-燒</small>	鮮菇炒豆干 <small>菇+豆干-炒</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蘑菇玉米湯 <small>蘑菇+玉米+時蔬-煮</small>		5.4	2.5	2.2	2.4		729
26	五	胚芽飯	古早味鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	咖哩豆腐煲 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	清爽脆筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	米粉湯 <small>米粉+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.3	1.0	775
29	一	薏仁飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	茄汁寬粉 <small>寬粉+時蔬-煮</small>	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.2	2.5	2.5	2.4	1.0	802
30	二	糙米飯	蜜番薯燒豬 <small>祥園豬肉+地瓜+時蔬-燒</small>	香酥魚丁x2 <small>魚-炸</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉+時蔬-煮</small>		5.4	2.5	2.3	2.3		727

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※



美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少



每年11月的第四個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包括火雞、蔓越莓醬與馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B及C，還有鐵、碘、錳、銅等礦物質，以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素，以及A型前花青素。要特別注意的是，市售蔓越莓果乾、果汁多半有添加蔗糖，食用時別忘了注意份量與營養成份標示，以免攝取過多熱量喲~

資料來源:美國在台協會 AIT、健康醫學院



重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」