

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全蛋 每顆 (個)	雞蛋 (個)	油類 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	熱量 (大卡)	
1	三	白飯	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	泰式打拋豬 <small>祥園豬肉+洋葱+時蔬+九層塔-煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+開陽-炒</small>	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+薑+香菇+枸杞-煮</small>	水果	5.2	2.5	2.2	2.8	1.0	793
2	四	麥片飯	什錦醬燒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	豆皮燒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米-煮</small>		5.0	2.5	2.1	2.4		698
3	五	五穀飯	茄汁魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	花生滷海結 <small>海帶結+花生+時蔬-煮</small>	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	水果	5.5	2.4	1.9	2.7	1.0	794
6	一	胚芽飯	義式粉紅醬豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	椒鹽豆皮 <small>豆皮捲+時蔬-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	金瓜濃湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	乳品	5.5	2.4	2.0	2.5	1.0	808
7	二	糙米飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+蒜-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	筍香肉絲 <small>筍+豬肉+時蔬-煮</small>	黑糖珍珠 <small>粉圓-煮</small>		5.5	2.5	1.9	2.5		733
8	三	DIY 擔仔米粉	香滷雞排x1 <small>洽富雞排-油</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉+香菇-煮</small>	鮮蔬豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+時蔬+雞肉-煮</small>	水果	5.1	2.4	2.0	2.6	1.0	764
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	海山醬福州丸x1 <small>福州丸+時蔬-煮</small>	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>		5.0	2.5	2.1	2.5		703
10	五	雜糧飯	腐乳炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	茄汁麵疙瘩 <small>蕃茄+麵疙瘩+時蔬-煮</small>	海芽雞湯 <small>雞肉+海帶芽-煮</small>	水果	5.6	2.5	1.8	2.3	1.0	788
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	白玉燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	番茄豚肉湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.0	2.5	2.1	2.6	1.0	787
14	二	薏仁飯	鹹水鮮蔬雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	泰式寬粉 <small>魷魚+豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+柴魚片+味噌-煮</small>		5.4	2.4	2.0	2.5		721
15	三	招牌 油飯	香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	QQ滷蛋x1 <small>水煮蛋+時蔬-油</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	小魚紫菜湯 <small>小魚干+紫菜+薑-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.1	2.6	1.0	774
16	四	五穀飯	迷迭香雞肉 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	綜合滷味 <small>甜條+肉羹+豆干-煮</small>	脆拌豆芽 <small>筍+豆芽+時蔬-煮</small>	芋圓仙草飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>		5.5	2.3	1.9	2.4		713
17	五	胚芽飯	蒜香嫩雞 <small>洽富雞肉+蒜+時蔬-煮</small>	鍋貼x2 <small>鍋貼-烤</small>	芋香白菜 <small>大白菜+芋頭+時蔬-煮</small>	金菇肉絲湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1.0	798
20	一	糙米飯	什錦燒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲+干絲+時蔬-煮</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉-煮</small>	乳品	5.5	2.5	2.1	2.6	1.0	822
21	二	小米飯	栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+筍+時蔬-煮</small>	金沙豆干 <small>豆干+鹹蛋+時蔬-煮</small>	洋芋雙色 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.6	2.5	2.2	2.5		747
22	三	白飯	壽喜燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	雞蓉蒸蛋 <small>蛋+雞肉+時蔬-蒸</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	田園時蔬湯 <small>磨菇+時蔬-煮</small>	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	1.0	767
23	四	燕麥飯	花瓜雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	和風鮮蔬魚丸 <small>蘿蔔+魚丸+柴魚片+時蔬-煮</small>	培香花椰 <small>花椰菜+培根+蒜-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>		5.5	2.4	1.9	2.5		725
24	五	DIY 義大利麵	滷大雞腿x1 <small>洽富雞腿-油</small>	西西里蕃茄肉醬 <small>祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	義式炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	水果	5.2	2.5	1.9	2.6	1.0	776
25	六	什錦 炒米粉	鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	綜合滷味 <small>海帶+豆干-油</small>	飲料		5.2	2.5	1.5	2.8		715
27	一	小米飯	咖哩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	豆乾肉絲 <small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>	毛豆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	豚肉鮮蔬湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.0	2.7	1.0	817
28	二	胚芽飯	壽喜燒鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>肉丸-煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	海芽肉絲湯 <small>海芽+豬肉-煮</small>		5.0	2.5	2.0	2.5		700
29	三	白飯	白菜炒雞 <small>洽富雞肉+白菜+時蔬-煮</small>	鮮蔬豆腐煲 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	日式拌菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	香菇排骨湯 <small>香菇+排骨+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.9	2.5	1.0	758
30	四	薏仁飯	轟炸雞翅x1 <small>洽富三節翅-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋+時蔬-炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>	水果	5.0	2.5	2.3	2.8	1.0	781

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※

## 聖誕節，開心吃、不怕胖 3 大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中最新期待的日子~聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。

### 重要公告

## 本公司全面使用 「國產肉品」

資料來源：國建署