

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全蛋類(個)	蛋黃(個)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果(份)	乳品(份)	其他(份)
~~補休停餐一次~~													
4	二	胚芽飯	沙茶炒雞 <small>洽富雞肉+豆皮+時蔬-炒</small>	香嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	芋香燉菜 <small>大白菜+芋頭+時蔬-燉</small>	小魚蘿蔔湯 <small>蘿蔔+小魚干-煮</small>		5.3	2.6	2.1	2.5		731
5	三	香菇油飯	蜜汁雞排x1 <small>洽富雞排-油</small>	金黃蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small>	香炒脆筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	日式味噌湯 <small>味噌+豆腐+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.6	2.0	2.5	1.0	768
6	四	燕麥飯	西式蒜香燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燉</small>	馬鈴薯餅x3 <small>薯餅-烤</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	乳品	5.5	2.5	2.0	2.5		735
7	五	小米飯	鐵板炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	香酥魚丁 <small>魚-炸</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	榨菜豆腐湯 <small>榨菜+豆腐+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.6	1.9	2.5	1.0	765
10	一	紅藜飯	印度咖哩雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	肉丸子x1 <small>肉丸-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	鮮蔬番茄湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.0	2.5	1.0	801
11	二	薏仁飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	田園蔬菜 <small>南瓜+時蔬-炒</small>	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small>		5.0	2.6	2.1	2.5		710
12	三	特製義大利麵	卡滋魚排x1 <small>魚排-炸</small>	拿坡里肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米-煮</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	水果	5.5	2.6	1.8	2.8	1.0	811
13	四	雜糧飯	打拋豬肉 <small>祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+蝦皮+時蔬-煮</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓-煮</small>		5.3	2.4	2.0	2.6		718
14	五	糙米飯	安東燒雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+年糕+時蔬-燒</small>	茄汁冬粉 <small>豬肉+冬粉+時蔬-燒</small>	腐皮燒白菜 <small>大白菜+腐皮+時蔬-燒</small>	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+豬肉+薑-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	2.5	1.0	781
17	一	胚芽飯	泰式腰果豬 <small>祥園豬肉+腰果+時蔬-煮</small>	繽紛干絲 <small>干絲+時蔬-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜-煮</small>	乳品	5.5	2.6	2.0	2.6	1.0	827
18	二	麥片飯	花瓜雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	清爽洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>		5.5	2.6	1.8	2.8		751
19	三	香鬆飯	咕咾肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.6	2.1	2.6	1.0	775
20	四	餐盒											

## 寒假

21	五	胚芽飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉+米血+時蔬-煮</small>	豬肉冬粉 <small>豬肉+時蔬+冬粉-煮</small>	腐皮白菜滷 <small>大白菜+油片+時蔬-煮</small>	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜+排骨-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.4	2.5	1.0	791
14	一	麥片飯	沙茶豬柳 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜+開陽+時蔬-煮</small>	玉米雞湯 <small>雞肉+玉米+馬鈴薯-煮</small>	乳品	5.3	2.6	2.0	2.5	1.0	809
15	二	芝麻飯	蔥爆肉絲 <small>豬肉+蔥+豆干-炒</small>	鹹水雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	芝香海絲 <small>海帶絲+時蔬-煮</small>	元宵紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		5.0	2.6	2.0	2.5		708
16	三	蔬菜雞汁拌飯	五香雞翅x1 <small>洽富三節翅-烤</small>	海山醬關東煮 <small>雞蛋+時蔬-煮</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	鮮菇雞湯 <small>雞肉+菇+時蔬-煮</small>	水果	5.3	2.5	1.9	2.5	1.0	779
17	四	小米飯	韓式馬鈴薯燉雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	白菜魚丸豆腐煲 <small>豆腐+魚丸+白菜+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+蒜+時蔬-炒</small>	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>		5.3	2.6	1.9	2.5		726
18	五	雜糧飯	高昇排骨 <small>祥園豬肉+年糕+芝麻-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	味噌小魚湯 <small>小魚干+豆腐+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.6	2.0	2.5	1.0	768
21	一	胚芽飯	打拋豬 <small>洽富豬肉+時蔬-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	白玉雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>	乳品	5.0	2.6	1.9	2.8	1.0	799
22	二	糙米飯	芋香燒雞 <small>洽富雞肉+芋頭+時蔬-燒</small>	干丁炸醬 <small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>	玉筍鮮豆 <small>豆+玉米筍-煮</small>	鮮瓜魚丸湯 <small>魚丸+瓜+時蔬-煮</small>		5.3	2.6	1.9	2.5		726
23	三	咖哩炒烏龍	香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	和風滷蛋x1 <small>蛋-油</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	海芽雞湯 <small>海帶芽+雞肉+時蔬-煮</small>	水果	5.0	2.7	1.9	2.8	1.0	786
24	四	麥片飯	蒜香炒雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	仙草雙圓飲 <small>仙草+地瓜圓+芋圓-煮</small>		5.3	2.6	2.0	2.6		733
25	五	芝麻飯	醃醃滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	虱目魚黑輪x1 <small>虱目魚黑輪-煮</small>	木耳鮮瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	四神湯 <small>馬鈴薯+豬肉+薏仁-煮</small>	水果	5.0	2.5	1.9	2.6	1.0	762

※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※



春節年菜如何選?  
~ 6大口訣吃出健康過好年 ~

- 1、全穀類+雜糧多選原應
- 2、年年有餘+減少加工
- 3、蒸、煮、涼拌+搭配堅果
- 4、多添蔬菜+補足纖維
- 5、當季水果+大糖大料
- 6、多喝開水+無糖飲料



### 重要公告

本公司全面使用  
「國產肉品」