

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全蛋 雞排(份) | 正典 蛋(份) | 蔬菜 (份) | 海苔 (份) | 水果 (份) | 點心 (份) | 熱帶 (大卡) |
|----|----|--------|--------------------------|--------------------------|----------------------|----|-------------------------|----|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | 二 | 燕麥飯 | 金黃魚丁x3 魚-炸 | 古早味蒸蛋 蛋-蒸 | 韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮 | | 6.7 | 2.9 | 2.2 | 3.3 | | | 860 |
| 2 | 三 | 特製義大利麵 | 烤雞排x1 雞排-烤 | 番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮 | 鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮 | 蔬菜 | 巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | 1.0 | | 922 |
| 3 | 四 | 小米飯 | 無錫排骨 祥園豬肉+馬鈴薯+芝麻+時蔬-煮 | 地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤 | 脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 義式蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮 | 乳品 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | | 1.0 | 947 |
| 4 | 五 | 五穀飯 | 塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮 | 茄汁豬肉冬粉 冬粉+豬肉+時蔬-炒 | 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮 | 蔬菜 | 鮮菇雞湯 菇+雞肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.8 | 2.5 | 1.9 | 3.3 | 1.0 | | 920 |
| 7 | 一 | 薏仁飯 | 迷迭香燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 鮮蔬油腐 油豆腐+時蔬-煮 | 田園炒菇 菇+時蔬-炒 | 蔬菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮 | 乳品 | 6.7 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | | | 876 |
| 8 | 二 | 雜糧飯 | 腰果嫩雞 洽富雞肉+腰果+時蔬-煮 | 番茄豆腐蛋 番茄+蛋+豆腐-炒 | 芝香四季 四季豆+時蔬+白芝麻-煮 | 蔬菜 | 紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮 | | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | | 1.0 | 942 |
| 9 | 三 | 招牌油飯 | 梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮 | 紅燒獅子頭x1 獅子頭-煮 | 香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 小魚海芽湯 小魚干+海芽+時蔬-煮 | 水果 | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.3 | 1.0 | | 955 |
| 10 | 四 | 糙米飯 | 糖醋雞 洽富雞肉+時蔬-煮 | 豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒 | 芋香高麗 高麗菜+芋頭+時蔬-炒 | 蔬菜 | 金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮 | | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.1 | | | 886 |
| 11 | 五 | 小米飯 | 蒙古烤肉 祥園豬肉+時蔬-煮 | 鮮菇豆腐煲 豆腐+菇+時蔬-煮 | 香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 3.1 | 1.0 | | 934 |
| 14 | 一 | 胚芽飯 | 泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮 | 香酥雞x3 雞肉-炸 | 蝦香白菜 大白菜+蝦米+時蔬-煮 | 蔬菜 | 綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮 | 乳品 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | | | 848 |
| 15 | 二 | 麥片飯 | 紅燒雞肉 洽富雞肉+栗子+時蔬-燒 | 玉米炒蛋 蛋+玉米-炒 | 花生滷海結 海帶結+花生+時蔬-煮 | 蔬菜 | 薑絲鮮瓜湯 瓜+豬肉+枸杞+薑-煮 | | 6.8 | 2.9 | 2.0 | 3.3 | | 1.0 | 972 |
| 16 | 三 | 什錦炒烏龍 | 香酥炸豬排x1 豬排-炸 | 海山醬關東煮 白蘿蔔+魚丸+鴨蛋+時蔬-煮 | 開陽燴瓜 瓜+蝦米+時蔬-煮 | 蔬菜 | 義式羅宋湯 番茄+豬肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.8 | 3.0 | 2.0 | 3.2 | 1.0 | | 955 |
| 17 | 四 | 燕麥飯 | 鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-燒 | 鐵板油腐 油豆腐+時蔬-煮 | 鮮菇甘藍 高麗菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 3.2 | | | 872 |
| 18 | 五 | 小米飯 | 金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 五香干絲 干絲+時蔬-煮 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 白玉雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | 1.0 | | 929 |
| 21 | 一 | 糙米飯 | 日式照燒雞 洽富雞肉+時蔬-燒 | 茄汁炒年糕 年糕+豬肉+豆皮+時蔬-炒 | 脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 鮮菇排骨湯 排骨+菇-煮 | 乳品 | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.2 | | | 891 |
| 22 | 二 | 五穀飯 | 義式青醬燉豬 祥園豬肉+馬鈴薯-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋+時蔬-炒 | 芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 海芽魚丸湯 海芽+魚丸+時蔬-煮 | | 6.6 | 2.9 | 2.1 | 3.1 | | 1.0 | 952 |
| 23 | 三 | 蔬菜雞汁拌飯 | 五香雞排x1 洽富雞排-烤 | 沙茶肉羹 肉羹+柴魚片+時蔬-煮 | 清爽脆筍 筍+時蔬-煮 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2.1 | 3.1 | 1.0 | | 925 |
| 24 | 四 | 雜糧飯 | 花瓜雞 洽富雞肉+時蔬-煮 | 毛豆干丁 干丁+豬肉+毛豆+時蔬-煮 | 蒜炒高麗 高麗菜+蒜-炒 | 蔬菜 | 金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮 | | 6.6 | 3.0 | 2.2 | 3.2 | | | 886 |
| 25 | 五 | 胚芽飯 | 蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮 | 家常豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮 | 芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 玉米排骨湯 玉米+排骨+時蔬-煮 | 水果 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 3.1 | 1.0 | | 934 |
| 28 | 一 | 麥片飯 | 回鍋豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒 | 虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮 | 鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮 | 蔬菜 | 日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬+小魚干-煮 | 乳品 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | | | 848 |
| 29 | 二 | 薏仁飯 | 茄汁燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯-燉 | 蠔油寬粉煲 寬粉+豬肉+時蔬-煮 | 清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮 | | 6.8 | 2.9 | 2.0 | 3.3 | | 1.0 | 972 |
| 30 | 三 | 香鬆拌飯 | 椒鹽魚塊x2 魚-炸 | 干丁酢醬 豬肉+豆干+時蔬-煮 | 玉米花椰 花椰菜+玉米-煮 | 蔬菜 | 四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮 | 水果 | 6.8 | 3.0 | 2.0 | 3.2 | 1.0 | | 955 |
| 31 | 四 | 五穀飯 | 日式咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮 | 香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 筍香排骨湯 排骨+筍-煮 | | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 3.2 | | | 872 |

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※



均衡飲食 我的餐盤

均衡的飲食能提供足夠的營養，幫助身體健康成長，餐盤六口訣，大家一起跟

- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙



資料來源:國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」