

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 水果 | 蛋類(個) | 肉類(克) | 魚類(克) | 豆類(克) | 其他(克) | 營養分 |
|----|----|--------|--|---|-------------------------------------|----|--------------------------------------|----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1 | 五 | 胚芽飯 | 打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small> | 香酥雞×3 <small>雞肉-炸</small> | 鮮菇花椰 <small>花椰菜+菇-煮</small> | 蔬菜 | 肉骨茶雞湯 <small>雞肉+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.8 | 2.5 | 1.9 | 3.3 | 1.0 | | 920 |
| 6 | 三 | DIY拉麵 | 滷排骨×1 <small>豬排-滷</small> | 五香滷蛋×1 <small>蛋-滷</small> | 玉米海芽 <small>玉米+海芽-煮</small> | 蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | 1.0 | | 922 |
| 7 | 四 | 糙米飯 | 糖醋豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small> | 椒鹽魚塊×2 <small>魚塊-炸</small> | 鮮蔬脆筍 <small>筍+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉-煮</small> | | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | 1.0 | | 949 |
| 8 | 五 | 麥片飯 | 金黃玉米嫩雞 <small>洽富雞肉+玉米+時蔬-煮</small> | 海結素雞 <small>海帶結+素雞-煮</small> | 日式大根燒 <small>白蘿蔔+時蔬-燒</small> | 蔬菜 | 綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small> | 水果 | 6.8 | 2.5 | 1.9 | 3.3 | 1.0 | | 920 |
| 11 | 一 | 紫米飯 | 白菜炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small> | 蒜香豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small> | 韓式拌雜菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.7 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | | | 876 |
| 12 | 二 | 芝麻飯 | 羅勒青醬雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small> | 蒜香花椰 <small>花椰菜+蒜-炒</small> | 蔬菜 | 南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+豬肉+時蔬-煮</small> | | 6.7 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | 1.0 | | 942 |
| 13 | 三 | 特製義大利麵 | 什錦蝦排×1 <small>蝦排-炸</small> | 義式番茄肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small> | 香炒洋芋 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small> | 水果 | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.3 | 1.0 | | 955 |
| 14 | 四 | 雜糧飯 | 沙茶炒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small> | 洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥+時蔬-炒</small> | 田園炒菇 <small>菇+南瓜+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 香甜玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small> | | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.1 | | | 886 |
| 15 | 五 | 小米飯 | 越式咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 豆干小炒 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small> | 蝦香高麗菜 <small>高麗菜+開陽+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 3.1 | 1.0 | | 934 |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 匈牙利燉雞 <small>洽富雞肉+時蔬-燉</small> | 南瓜豆腐煲 <small>南瓜+豬肉+豆腐+時蔬-煮</small> | 香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 3.0 | | | 848 |
| 19 | 二 | 芝麻飯 | 芋頭燒肉 <small>祥園豬肉+芋頭+時蔬-煮</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋+番茄+時蔬-炒</small> | 鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 小魚海芽湯 <small>小魚干+時蔬-煮</small> | | 6.8 | 2.9 | 2.0 | 3.3 | 1.0 | | 972 |
| 20 | 三 | 招牌油飯 | 香滷豬排×1 <small>豬排-滷</small> | 沙茶綜合滷味 <small>米血+豆干+時蔬-滷</small> | 蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small> | 蔬菜 | 腐皮鮮瓜湯 <small>瓜+油片+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.8 | 3.0 | 2.0 | 3.2 | 1.0 | | 955 |
| 21 | 四 | 燕麥飯 | 京醬燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬+豆干-燒</small> | 洋芋燴蛋 <small>馬鈴薯+蛋+時蔬-炒</small> | 木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small> | 蔬菜 | 紅豆薏仁湯 <small>紅豆+薏仁-煮</small> | | 6.5 | 2.9 | 2.2 | 3.2 | | | 872 |
| 22 | 五 | 胚芽飯 | 春川炒雞 <small>洽富雞肉+泡菜+時蔬-炒</small> | 香蒜甜條 <small>甜不辣+時蔬+芝麻-煮</small> | 芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 味噌湯 <small>豆腐+時蔬+柴魚-煮</small> | 水果 | 6.6 | 2.8 | 2.1 | 3.2 | 1.0 | | 929 |
| 25 | 一 | 小米飯 | 蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small> | 梅菜燒豆腐 <small>豆腐+梅干菜+時蔬-燒</small> | 開陽燴瓜 <small>瓜+蝦米+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 玉米雞湯 <small>玉米+雞肉+時蔬-煮</small> | 乳品 | 6.7 | 3.0 | 2.1 | 3.2 | | | 891 |
| 26 | 二 | 糙米飯 | 照燒嫩雞 <small>洽富雞肉+栗子+時蔬-燒</small> | 金黃蝦捲×1 <small>蝦捲-烤</small> | 毛豆炒鮮筍 <small>筍+毛豆+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 田園蔬菜湯 <small>時蔬+豬肉-煮</small> | | 6.6 | 2.9 | 2.1 | 3.1 | 1.0 | | 952 |
| 27 | 三 | 芝麻飯 | 蔥爆豬肉 <small>祥園豬肉+蔥+時蔬-煮</small> | 麥克雞塊×2 <small>麥克雞塊-炸</small> | 蒜香鮮豆 <small>豆+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 仙草雙圓飲 <small>地瓜圓+芋圓+仙草-煮</small> | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2.1 | 3.1 | 1.0 | | 925 |
| 28 | 四 | 薏仁飯 | 香滷雞翅×1 <small>洽富三節雞翅-滷</small> | 番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small> | 奶香高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small> | 蔬菜 | 四神湯 <small>豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮</small> | | 6.6 | 3.0 | 2.2 | 3.2 | | | 886 |
| 29 | 五 | 麥片飯 | 日式咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 五香干絲 <small>干絲+時蔬-煮</small> | 腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small> | 蔬菜 | 海菜魚丸湯 <small>海菜+魚丸+時蔬-煮</small> | 水果 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 3.1 | 1.0 | | 934 |
| 30 | 六 | 什錦炒米粉 | 鹹酥雞×3 <small>雞肉-炸</small> | 花枝卷×1, 地瓜薯條×5 <small>花枝卷, 地瓜薯條-烤</small> | 蘋果派×1 <small>蘋果派-烤</small> | 蔬菜 | 飲料 | | 7.5 | 2.5 | 1.5 | 2.8 | | | 876 |

※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※

280g CO₂ Carbon Footprint Taiwan EPA

低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化碳當量的總和。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」

資料來源：行政院環境保護署