

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	水果	牛奶(每杯)	雞蛋(每顆)	肉類(每磅)	豆類(每磅)	其他	總分
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

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※

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