

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(份)	肉類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	三	白飯	茄汁嫩雞 雞肉+時蔬-煮	關東煮 魚丸+肉羹+時蔬-煮	肉燥粉絲 豬肉+冬粉+時蔬-煮	青菜	榨菜排骨湯 榨菜+排骨-煮	水果	6.5	2.8	2.1	3.2	1.0		922
02	四	小米飯	醬燒鮮魚 魚+時蔬-煮	綜合滷味 鹵蛋+黑豆干+時蔬-滷	玉筍花椰 玉米筍+花椰菜-煮	青菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.6	2.8	2.1	3.2			869
06	一	胚芽飯	糖醋肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	醬燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	開陽白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮	青菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮	乳品	6.7	3.5	2.1	3.2			928
07	二	糙米飯	醃醃滷肉 祥圓豬肉+時蔬+黃豆-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.7	2.7	2.2	3.0			862
08	三	特製義大利麵	香炸雞翅X1 三節雞翅-炸	西西里番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	蒜炒鮮瓜 瓜+蒜+時蔬-煮	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁-煮	水果	6.7	3.0	2.1	3.3	1.0		955
09	四	小米飯	京醬豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	木耳脆筍 筍+木耳+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.7	3.0	2.1	3.1			886
10	五	麥片飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	泰式燒豆腐 豆腐+九層塔+時蔬-燒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.7	2.8	2.2	3.1	1.0		934
13	一	五穀飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+時蔬-炒	椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	青菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	乳品	6.5	2.7	2.2	3.0		1.0	928
14	二	薏仁飯	馬鈴薯燉肉 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-燉	番茄燴蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	3.3			892
15	三	招牌油飯	蠔油雞丁 雞肉+油豆腐+時蔬-煮	福州丸X1 福州丸-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	青菜	黑糖珍珠 粉圓-煮	水果	6.8	3.0	2.0	3.2	1.0		955
16	四	小米飯	壽喜燒 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+時蔬-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	履歷豆漿	6.5	3.5	2.2	3.2			917
17	五	燕麥飯	鹹水雞 雞肉+時蔬-煮	干丁酢醬 豆干丁+豬肉+時蔬-煮	鮮蔬豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	四神湯 馬鈴薯+豬肉+大薏仁+蓮子-煮	水果	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0		929
20	一	糙米飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮	乳品	6.7	3.0	2.1	3.2		1.0	971
21	二	胚芽飯	香菇雞 雞肉+香菇+時蔬-煮	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蝦香高麗 高麗菜+蝦皮+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			872
22	三	特製義大利麵	香酥蝦排X1 蝦排-炸	蘑菇肉醬 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	青菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮	水果	6.5	2.9	2.1	3.1	1.0		925
23	四	燕麥飯	羅勒雞肉 雞肉+時蔬-煮	干絲三色 豆干絲+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+奶粉-煮		6.6	3.0	2.2	3.2			886
24	五	咖哩炒麵	香炸豬排x1 豬排-炸	可樂餅X1 可樂餅-炸	脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 豆腐+味噌+海帶芽-煮	水果	6.6	2.8	2.1	3.2	1.0		929
27	一	麥片飯	奶香雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	義式炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	乳品	6.7	3.5	2.1	3.2			928
28	二	胚芽飯	韓式烤肉 祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-燒	泡菜炒年糕 年糕+泡菜+時蔬-炒	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	海芽肉絲湯 海帶芽+豬肉+薑-煮		6.6	2.9	2.1	3.1			872
29	三	香鬆飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅乾菜+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	水果	6.5	2.9	2.1	3.1	1.0		925
30	四	薏仁飯	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-燒	醬燒肉丸X1 肉丸-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	時瓜鮮蔬湯 瓜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.2	3.2			886

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※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※



## 端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

- 1.吃粽子搭配蔬菜：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 2.吃粽前配水果：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 3.吃粽少淋醬：少用含鈉量高的醬料可以降低高血壓以及預防肥胖，如果真的很想加醬也可淋醬改沾醬。
- 4.粽子進食順序：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



資料來源：聯安預防醫學 醫周刊

## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」