

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞(份)	豆腐 雞(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱能 (大卡)
01	二	薏仁飯	沙茶菇菇豬 祥國豬肉+菇+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			874
02	三	蔥油雞汁拌飯	醬燒魚排X1 魚-燒	五香滷味 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0		956
03	四	糙米飯	粉紅醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯+蛋+時蔬-炒	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	蕈菇湯 菇+祥國豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	3.0			860
04	五	胚芽飯	瓜仔肉 祥國豬肉+豆干+時蔬-煮	鹹酥雞X3 雞肉-炸	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	椰香西米露 西谷米-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		911
07	一	小米飯	日式咖哩豬 祥國豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞排X1 麥香雞排-炸	滷汁海結 海結+時蔬-煮	青菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮	優酪乳	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	951
08	二	燕麥飯	椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	照燒魚塊X2 魚塊-燒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆湯 紅豆-煮		6.5	3.0	2.0	2.8			889
09	三	特製義大利麵	BBQ雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 祥國豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	青菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	3.0	1.0		933
10	四	紅藜飯	京醬燒豬 祥國豬肉+豆干+時蔬-燒	南瓜炒蛋 蛋+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	3.0			890
11	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥國豬肉+時蔬-煮	蔥燒豆腐 豆腐+祥國豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0		958
14	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥國豬肉+泡菜+時蔬-煮	鐵板油腐 油豆腐+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 粉絲+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥國豬肉+榨菜絲-煮	豆漿	6.2	3.0	2.0	2.8			866
15	二	雜糧飯	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	香菇蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	米苔目湯 米苔目-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
16	三	招牌油飯	無錫排骨 祥國豬肉+芝麻+年糕+時蔬-煮	味噌關東煮 海結+貢丸+時蔬-煮	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0		954
17	四	麥片飯	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	蜜汁魚條X2 魚-燒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	3.0			890
18	五	小米飯	岩燒豬肉 祥國豬肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥國豬肉+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		935
21	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	眷村年糕 祥國豬肉+年糕+扁魚+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮	鮮奶	6.6	3.0	1.9	2.9		1.0	998
22	二	燕麥飯	糖醋排骨 祥國豬肉+時蔬-煮	南瓜豆腐蛋 豆腐+蛋+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
23	三	鐵板麵	紐奧良烤雞翅X1 三節雞翅-烤	磨菇肉醬 祥國豬肉+磨菇+時蔬-煮	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		949
24	四	糙米飯	義式鮮魚 魚+時蔬-煮	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
25	五	五穀飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	花枝捲X1 花枝捲-烤	香燻大根 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥國豬肉+薑-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926
28	一	雜糧飯	◆豆醬鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	什錦薯丁 祥國豬肉+馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	優酪乳	6.2	2.8	1.9	2.8		1.0	949
29	二	麥片飯	豬肉筑前煮 祥國豬肉+時蔬-煮	茄汁豆皮 豆皮+時蔬-煮	香炒海絲 海帶+時蔬-煮	青菜	金針肉絲湯 金針+祥國豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			866
30	三	芝麻飯	麻油燒雞 雞肉+米血+時蔬-煮	干丁寬粉 寬粉+干丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	結頭排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0		909

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※

美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少

每年11月的第四個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包括火雞、蔓越莓醬與馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B及C，還有鐵、碘、鎂、銅等礦物質，以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素，以及A型前花青素。要特別注意的是，市售蔓越莓果乾、果汁多半有添加蔗糖，食用時別忘了注意份量與營養成份標示，以避攝取過多熱量喲~

資料來源:美國在台協會 AIT、健康醫學院



重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」