

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧 (g)	豆魚蛋肉 (g)	蔬菜 (g)	水果 (g)	油脂 (g)	糖類 (g)	鈣質 (mg)	鐵質 (mg)	鈉 (mg)	熱能 (kcal)
1月02	補 假																
04三	十特製義大利麵	嫩汁烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	脆皮薯條x3 <small>薯條-烤</small>	青菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>	水果	6.6	3.0	2.0	2.8	1.0					956
05四	燕麥飯	鹹水雞 <small>米血+雞肉+時蔬-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋+時蔬-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	什錦肉絲湯 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	3.0						860
06五	糙米飯	蒜蓉鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	糖醋豬肉 <small>祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	薑絲鮮瓜湯 <small>瓜+薑-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0					911
07六	薏仁飯	洋釀年糕雞 <small>芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	黑椒芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	菇菇湯 <small>油片+菇+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8						851
09一	五穀飯	酢醬豬 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜滷 <small>大白菜+蝦皮+時蔬-煮</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>	鮮奶	6.5	3.0	2.0	2.8					1.0	989
10二	胚芽飯	蔥味魚丁X3 <small>魚丁+時蔬-燒</small>	三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	滷汁海結 <small>海結+時蔬-油</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	1.9	3.0						873
11三	招牌油飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸+魚漿製品+時蔬-煮</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-燴</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬+紫魚片-煮</small>	水果	6.6	2.8	2.0	3.0	1.0					950
12四	麥片飯	岩燒豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+薑-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0						898
13五	雜糧飯	壽喜燒雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0					926
16一	薏仁飯	蒜香雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	爆炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>	減糖優酪乳	6.4	2.8	2.0	2.8					1.0	966
17二	小米飯	脆皮炸雞翅X1 <small>雞翅-炸</small>	豬肉豆腐 <small>祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.6	3.0	1.9	2.8						894
18三	芝麻飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+芝麻+年糕-煮</small>	醬汁魚條X2 <small>魚-燒</small>	時蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	椰香西米露 <small>西谷米+芋頭-煮</small>	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0					950
19四	白飯	印度咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	翠瓜粉絲 <small>瓜+粉絲+時蔬-煮</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0						875
~ 寒 假 愉 快 ~																	
2月01	燕麥飯	日式咖哩 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	時蔬海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	豆漿	6.6	3.0	1.9	2.9						898
14二	紅藜飯	紅燒嫩雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>排骨+薑+薑-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8						866
15三	十乾拌麵	古早味烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	香菇肉燥 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	五香滷味 <small>豆干+鵝蛋+時蔬-油</small>	青菜	冬瓜珍珠 <small>粉圓+冬瓜糖-煮</small>	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0					949
16四	五穀飯	香蔥魚丁X3 <small>魚丁-燒</small>	白醬嫩雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	萵菇湯 <small>菇+祥園豬肉+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.8						874
17五	胚芽飯	春川炒雞 <small>雞肉+泡菜+時蔬-炒</small>	鐵板燒油豆腐 <small>油豆腐+時蔬-燒</small>	干絲芽菜 <small>豆芽菜+干絲+時蔬-煮</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0					926
18六	小米飯	蜜蕃薯燒豬 <small>芝麻+祥園豬肉+地瓜+蔥-煮</small>	回鍋干片 <small>豆干+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	季節鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	1.9	2.8						849
20一	麥片飯	醬香鮮魚 <small>魚+豆腐+時蔬-煮</small>	檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	狀元米粉湯 <small>祥園豬肉+米粉+時蔬-煮</small>	鮮奶	6.4	2.8	2.0	2.8					1.0	966
21二	雜糧飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干+筍干-煮</small>	照燒魚塊X2 <small>魚-燒</small>	香燻海結 <small>海結+時蔬-煮</small>	青菜	金菇肉絲湯 <small>菇+祥園豬肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	1.9	2.8						849
22三	DIY韓國麻油紫米飯	韓式烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	韓式蔬菜豬肉 <small>祥園豬肉+豆包+時蔬-煮</small>	年糕甜條 <small>年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0					950
23四	薏仁飯	茄汁嫩雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>	履歷豆漿	6.2	3.0	2.0	3.0						875
24五	糙米飯	蒙古燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	蔥香豆皮 <small>豆皮+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆+麥片-煮</small>	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0					958

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※



春節年菜如何選?

~ 6大口訣吃出健康過好年 ~

- 1、全穀雜糧多選原態
- 2、年年有餘減少加工
- 3、蒸煮涼拌搭配堅果
- 4、多添蔬菜補足纖維
- 5、當季水果大桔大利
- 6、多喝開水無糖飲料

資料來源: 衛生福利部國民健康署

