

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 (個)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
01	三	芝麻飯	洋釀年糕雞 <small>芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒</small>	紹子豆腐 <small>祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	大醬芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	什錦蔬菜湯 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		934
02	四	小米飯	家鄉滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	螞蟻上樹 <small>祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>雞肉+瓜+薑-煮</small>		6.6	3.0	2.0	2.8			896
03	五	五穀飯	蘑菇奶香雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	花枝捲X1 <small>花枝捲-烤</small>	鮮蔬蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	青菜	紫菜肉絲湯 <small>紫菜+祥園豬肉+薑-煮</small>	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0		920
06	一	紅藜飯	金黃咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊-烤</small>	金菇海絲 <small>海絲+時蔬-煮</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌+豆腐+柴魚-煮</small>	減糖優酪乳	6.2	2.8	2.0	2.8		1.0	951
07	二	燕麥飯	蒜香石斑 <small>石斑魚+南瓜+時蔬-煮</small>	糖醋豬肉 <small>祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	蝦香白菜滷 <small>大白菜+蝦皮+時蔬-油</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	履歷豆漿 <small>(石斑魚)</small>	6.2	2.8	2.0	2.8			851
08	三	特製義大利麵	燒烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	地瓜薯條X3 <small>地瓜薯條-烤</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1.0		949
09	四	胚芽飯	紐澳良炒豬 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	和風蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑-煮</small>		6.2	3.0	1.9	3.0			873
10	五	紫米飯	沙茶雞肉煲 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	番薯西米露 <small>地瓜+西谷米+椰奶-煮</small>	水果	6.6	2.8	2.0	3.0	1.0		950
13	一	薏仁飯	泰式打拋 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	轟炸雞柳條X2 <small>雞柳條-炸</small>	爆炒白菜 <small>豆包+大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	泰式蔬菜湯 <small>時蔬-煮</small>	豆漿	6.5	3.0	2.0	3.0			898
14	二	麥片飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+蒜-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	季節鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	青菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.8			866
15	三	招牌油飯	古早味烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	滷味拼盤 <small>豆干+鹵蛋+時蔬-油</small>	蒜味四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926
16	四	雜糧飯	麻油雞 <small>雞肉+米血+時蔬-煮</small>	干絲小炒 <small>干絲+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	青菜	筍子湯 <small>筍-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.8			894
17	五	糙米飯	蔥燒豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	金黃魚條X2 <small>魚-炸</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	時瓜排骨湯 <small>排骨+瓜+薑-煮</small>	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0		950
20	一	小米飯	招牌咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	可樂餅X1 <small>可樂餅-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽-煮</small>	鮮奶	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		975
21	二	五穀飯	鹽水菇雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	醬汁魚塊X2 <small>魚-燒</small>	芝麻滷海結 <small>芝麻+海結+時蔬-油</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>		6.6	3.0	1.9	2.9			898
22	三	蒜香義大利麵	西式豬排X1 <small>豬排-燒</small>	椒鹽薯餅X4 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+地瓜+時蔬-煮</small>	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0		926
23	四	燕麥飯	梅干燒雞 <small>雞肉+梅干菜+筍干-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	彩繪四季 <small>四季豆+時蔬-煮</small>	青菜	菇菇湯 <small>豆腐+菇+時蔬-煮</small>	履歷豆漿	6.5	2.9	2.0	2.9			889
24	五	胚芽飯	蒙古燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-燒</small>	回鍋干丁 <small>干丁+祥園豬肉+時蔬-炒</small>	鮮蔬燴瓜 <small>瓜+寬粉+時蔬-燴</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁-煮</small>	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0		934
25	六	紫米飯	照燒嫩雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	鐵盤油豆腐 <small>油豆腐+時蔬-燒</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜+祥園豬肉+薑-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			866
27	一	紅藜飯	瓜仔肉 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	鹽酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦醬炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	減糖優酪乳	6.2	2.8	1.9	2.8		1.0	949
28	二	薏仁飯	奶油鮮魚 <small>魚+時蔬-煮</small>	無錫排骨 <small>祥園豬肉+年乾+芝麻-煮</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	鮮瓜湯 <small>瓜+薑-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.8			866
29	三	蔥油雞汁拌飯	蠔油蒜味雞 <small>雞肉+油豆腐+時蔬-炒</small>	鮮蔬肉丸X1 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	奶香薯丁 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0		909
30	四	麥片飯	泡菜燒肉 <small>祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮</small>	香蔥炒蛋 <small>蔥+蛋+時蔬-炒</small>	椒鹽四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	大滷湯 <small>豆腐+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	3.0			890
31	五	雜糧飯	三杯菇菇雞 <small>雞肉+菇+九層塔-煮</small>	魚香豆包 <small>豆包+時蔬-煮</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0		935

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 ☆表示中央補助石斑魚(並於當日供一次履歷豆漿)

※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※

均衡飲食 我的餐盤

均衡的飲食能提供足夠的營養，幫助身體健康成長，餐盤六口訣，大家一起跟著做~

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

資料來源: 國民健康署

重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」