

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
03	二	紅藜飯	金黃咖哩豬 <small>祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	◎玉米餅X1 <small>玉米餅-烤</small>	扁魚白菜 <small>扁魚+大白菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	934
04	三	番茄肉醬 義大利麵	★轟炸雞排X1 <small>雞排-炸</small>	脆皮薯條x3 <small>薯條-烤</small>	椒香四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	玉米濃湯/飲料 <small>玉米+時蔬-煮/飲料</small>	6.6	3.0	2.0	2.8		896
05	四	燕麥飯	黑椒豬排X1 <small>豬排-燒</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	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0	920
06	五	糙米飯	糖醋豬肉 <small>祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮</small>	★金黃魚塊X2 <small>魚-炸</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	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>	麻婆豆腐 <small>豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	黑椒芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	青菜	◎黑糖珍珠/飲料 <small>粉圓+黑糖-煮/飲料</small>	6.2	2.8	2.0	2.8		851
09	一	五穀飯	酢醬豬 <small>祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	青菜	花生麥片湯/飲料 <small>花生+麥片-煮/飲料</small>	6.5	3.0	2.0	2.8		889
10	二	胚芽飯	◎三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	★脆皮魚丁X3 <small>魚丁-炸</small>	滷汁海結 <small>海結+時蔬-滷</small>	青菜	水果	6.2	3.0	1.9	3.0	1.0	933
11	三	招牌油飯	紅燒大排X1 <small>豬排-燒</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/飲料 <small>麵線+時蔬+柴魚片-煮/飲料</small>	6.6	2.8	2.0	3.0		890
12	四	麥片飯	黑胡椒豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0	958
13	五	雜糧飯	BBQ翅小腿X2 <small>翅小腿-烤</small>	豆干小炒 <small>豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	青菜	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0	926
16	一	薏仁飯	★香嫩雞排X1 <small>雞排-炸</small>	豬肉豆腐 <small>祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>	椒鹽四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	青菜	蕃茄蔬菜湯/飲料 <small>蕃茄+時蔬-煮/飲料</small>	6.4	2.8	2.0	2.8		866
17	二	小米飯	沙茶炒雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	什錦高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	青菜	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	954
18	三	芝麻飯	無錫排骨 <small>祥圓豬肉+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/飲料 <small>西谷米+芋頭-煮/飲料</small>	6.4	3.0	2.0	3.0		890

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※

類別 及 單位	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚肉類	其他			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	4	10	7	23	3	1	0	5	3

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

重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」