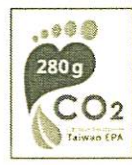


日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	糖類 (g)	脂肪 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)	蛋白質 (g)	熱能 (kcal)
8/30	二	糙米飯	日式咖哩 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜+蝦皮-煮</small>	蔬菜	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	901
8/31	三	芝麻飯	三杯雞 <small>雞肉+米血糕+九層塔-煮</small>	★椒鹽魚丁X3 <small>魚丁-炸</small>	蒜香四季 <small>四季豆+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓/飲料 <small>山粉圓+冬瓜塊-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.8		863
9/1	四	小米飯	黑胡椒肉排X1 <small>豬排-煮</small>	白醬燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	洋芋雙色 <small>馬鈴薯+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.2	2.8	2.0	3.0	1.0	889
02	五	五穀飯	檸檬雞翅X1 <small>三節翅-烤</small>	茄汁豆包 <small>豆包+時蔬-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
05	一	薏仁飯	泡菜炒豬 <small>祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮</small>	什錦雞茸豆腐 <small>豆腐+雞肉+時蔬-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生湯圓/飲料 <small>花生+湯圓-煮</small>	6.2	2.8	2.0	2.8		820
06	二	燕麥飯	★香酥雞排X1 <small>雞排-炸</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜+蛋-炒</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.5	3.0	2.0	2.8	1.0	916
07	三	芝麻飯	台式蔥油雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	關東煮 <small>竹輪+鰻魚+魚丸+時蔬-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯/飲料 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	6.2	3.0	1.9	3.0		842
08	四	番茄肉醬 義大利麵	醬燒豬排X1 <small>豬排-燒</small>	★地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-炸</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.6	2.8	2.0	3.0	1.0	917
12	一	麥片飯	回鍋豬肉 <small>祥園豬肉+豆干+時蔬-煮</small>	★椒鹽魚塊X2 <small>魚-炸</small>	香炒海絲 <small>海帶絲+時蔬-炒</small>	蔬菜	◎珍珠奶飲/飲料 <small>粉圓+奶粉-煮</small>	6.5	3.0	2.0	3.0		865
13	二	雜糧飯	迷迭香燉雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-煮</small>	鮮瓜粉絲 <small>瓜+粉絲+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0	895
14	三	芝麻飯	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮</small>	蔥燒豆皮 <small>豆皮+時蔬-燒</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲紫菜湯/飲料 <small>紫菜+時蔬-煮</small>	6.4	2.8	2.0	2.8		834
15	四	糙米飯	香滷肉排X1 <small>豬排-滷</small>	糖醋雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	香蒜洋芋 <small>馬鈴薯+蒜+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	921
16	五	招牌油飯	香烤雞翅X1 <small>三節翅-烤</small>	獅子頭燴菜X1 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	918
19	一	胚芽飯	金黃咖哩豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	花生滷海結 <small>海帶結+花生+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯/飲料 <small>大蔥仁+蓮子+時蔬-煮</small>	6.2	3.0	2.0	3.0		844
20	二	什錦炒烏龍	★香酥炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	香烤地瓜x1 <small>地瓜-烤</small>	蔥香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0	925
21	三	芝麻飯	五香雞排X1 <small>雞排-滷</small>	蔥爆豬柳 <small>祥園豬肉+時蔬-炒</small>	開陽燴瓜 <small>瓜+蝦皮+時蔬-煮</small>	蔬菜	黑糖QQ飲/飲料 <small>脆圓-煮</small>	6.4	2.8	2.0	2.8		834
22	四	燕麥飯	春川炒雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	黑椒豬肉油腐 <small>油豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	枸杞花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0	916
23	五	小米飯	泰式打拋豬 <small>祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋+玉米-炒</small>	鮮炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0	902
26	一	糙米飯	日式照燒雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	泡菜炒年糕 <small>祥園豬肉+年糕+泡菜+豆皮+時蔬-炒</small>	脆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯/飲料 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	6.4	2.8	2.0	2.8		834
27	二	茄汁拌飯	香烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	★可樂餅X1 <small>可樂餅-炸</small>	清爽脆筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.2	2.8	1.9	2.8	1.0	878
28	三	芝麻飯	★香酥魚排X1 <small>魚排-炸</small>	豬肉冬粉 <small>祥園豬肉+冬粉+時蔬-煮</small>	芝香芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆紫米粥/飲料 <small>紅豆+黑糯米-煮</small>	6.6	3.0	1.9	2.9		873
29	四	雜糧飯	花瓜雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	889
30	五	胚芽飯	蒜泥白肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	五更豆腐 <small>豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮</small>	義式鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0	915

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※

正類 及海 鮮類	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	生鮮食材	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	
4	4	16	15	42	4	0	0	9	5



低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可兼顧營養及環境生態，從飲食下手就可為維護地球盡一份心力!!!

