

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全穀雜糧(份) | 豆魚蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 水果(份) | 熱量(大卡) |
|----|----|-----------|------------------------|-----------------------|------------------------|------|--------------------|----|---------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 18 | 四 | 五穀飯 | ▲咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ★鹽酥雞×2 雞肉-炸 | ▲脆炒花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 味噌湯 豆腐+味噌-煮 | 水果 | 6.2 | 2.8 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | 887 |
| 19 | 五 | 糙米飯 | 親子丼 洽富雞肉+蛋+時蔬-煮 | ▲古早味滷味 豆干+海帶根+時蔬-滷 | ▲白菜滷 大白菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | ▲蕃茄時蔬湯 蕃茄+時蔬-煮 | | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 827 |
| 20 | 六 | 小米飯 | 打拋豬肉片 祥圓豬肉+蕃茄+九層塔-煮 | 春捲×1 春捲-烤 | 雞汁青木瓜 青木瓜+雞肉+時蔬-煮 | 蔬菜 | 摩摩喳喳 西谷米+雜糧-煮 | | 6.6 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | | 861 |
| 22 | 一 | 芝麻飯 | 奶香肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮 | 海山醬福州丸×1 福州丸-煮 | 螞蟻上樹 大白菜+冬粉+豬肉+時蔬-煮 | 蔬菜 | 結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮 | 水果 | 6.2 | 2.7 | 2.0 | 2.7 | 1.0 | 868 |
| 23 | 二 | 拿坡里肉醬義大利麵 | 蜜汁烤雞翅×1 洽富三節雞翅-烤 | 魷魚捲×1 魷魚捲-烤 | ▲西式總匯 花椰菜+玉米-煮 | 蔬菜 | ▲南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮 | | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | | 858 |
| 24 | 三 | 有機飯 | 三杯魚丁 魚+豆皮-燒 | 菜脯炒蛋 菜脯+蛋-煮 | ▲脆炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+菇-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 820 |
| 25 | 四 | 白飯 | ▲醃醃滷肉 祥圓豬肉+時蔬-煮 | ★香酥雞排×1 雞排-炸 | 香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮 | 水果 | 6.4 | 3.0 | 1.8 | 3.0 | 1.0 | 913 |
| 26 | 五 | 雜糧飯 | 春川炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮 | 塔香油腐 油豆腐+時蔬+九層塔-燒 | 韓式拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮 | 蔬菜 | 紅豆湯圓 湯圓+紅豆-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 834 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ▲表示含有護眼食材

※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※

| 豆類及其製品 | | 魚肉及海鮮 | | 豬肉 | | 雞肉 | | 生鮮食材 | | 調理食品 | | 加工食品 | | 其他分析(次/月) | | |
|--------|---|-------|---|----|---|----|---|------|---|------|---|------|------|-----------|-----|----|
| 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 魚、肉類 | 其他 | 油炸品 | 甜湯 |
| 0 | 1 | 4 | 3 | 8 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | |



年節食物紅綠燈



1.綠燈食物(多選擇)

蒸、煮、滷、烤、燉、涼拌、全穀雜糧、新鮮未加工的魚肉類，如蒸魚、燉雞、瘦肉片等、各式新鮮水果、新鮮蔬菜...

2.黃燈食物(少量或限量食用)

勾芡、油煎、蒸年糕、炒飯、炒米粉、加工肉品，如魚丸、火鍋餃...，水果乾，如葡萄乾、龍眼乾、蔓越莓果乾等、堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果應適量食用，一次以抓一把為原則。

3.紅燈食物(避免食用)

炸年糕、炸水餃、米糕、油飯、甜八寶飯、三層肉、蹄膀、豬皮等脂肪多的肉類及炸丸子、香腸、臘肉等加工肉品、減少額外的沾醬如沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等...、各式含糖飲料、果汁飲料、加奶精的奶茶等...，含油鹽糖過高的食品，如糖果、蠶豆酥等...

