

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	全蛋(蛋內)	蔬菜(份)	海帶(份)	水果(份)	水果(大)
1	二	燕麥飯	▲鹹水雞 洽富雞肉+時蔬-煮	醬燒大排x1 豬排-烤	木耳白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬肉-煮		6.2	3.0	2.0	2.8		835
2	三	有機飯	蠔油什錦豬 祥圓豬肉+筍+時蔬-煮	▲紅絲炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	腐皮甘藍菜 高麗菜+油片絲-炒	有機蔬菜	黑糖包心圓 黑糖+包心圓-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
3	四	肉絲炒飯	五香雞排x1 洽富雞排-烤	QQ滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-滷	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針菇+金針+時蔬+豬肉-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
4	五	五穀飯	味噌豬肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+時蔬-煮	▲清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	小魚海芽湯 海芽+小魚干-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
7	一	胚芽飯	▲南洋咖哩肉醬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲番茄炒蛋 蛋+番茄-煮	蝦香白菜 大白菜+時蔬+開陽-煮	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	894
8	二	糙米飯	醍醐滷肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	古早味蒸蛋 蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	海味羹湯 虱目魚丸+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.7		816
9	三	有機飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+米血-煮	▲南瓜豆腐煲 南瓜+豬肉+豆腐-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬+豬肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8		820
10	四	小米飯	★椒鹽魚排x1 魚排-炸	▲糖醋雞丁 洽富雞肉+時蔬-煮	豆瓣竹筍 筍+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.7	1.0	891
11	五	蒜香義大利麵	BBQ雞翅x1 洽富雞翅-烤	馬鈴薯瓣x3 馬鈴薯-烤	▲鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	珍珠奶飲 粉圓-煮		6.5	3.0	2.0	2.8		856

~~ 端午節放假 ~~

15	二	薏仁飯	紅燒嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	和風關東煮 魚丸+時蔬-煮	▲腰果玉米 腰果+玉米+時蔬-煮	蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮		6.5	2.8	1.9	2.8		839
16	三	有機飯	京醬豬柳 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	菜脯炒蛋 菜脯+蛋-炒	▲紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.3	2.9	2.0	2.8		835
17	四	香菇油飯	香滷豬排x1 祥圓豬排-滷	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌腐皮湯 油片+時蔬+味噌-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	923
18	五	紫米飯	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛魚-烤	蜜番薯燒豬 祥圓豬肉+地瓜+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
21	一	糙米飯	白玉燒雞 洽富雞肉+時蔬-煮	▲塔香油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	▲玉米排骨湯 玉米+豬肉-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.7	1.0	890
22	二	小米飯	打拋肉片 祥圓豬肉+洋蔥+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x2 雞肉-炸	鮮菇高麗 高麗菜+菇+時蔬-煮	蔬菜	蓮子雞肉湯 雞肉+蓮子-煮		6.4	3.0	1.9	3.0		856
23	三	有機飯	無錫排骨 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-燒	滷味雙拼 豆干+鴨蛋+時蔬-滷	▲香炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	▲南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
24	四	蘑菇醬鐵板麵	香烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	烏斯特醬肉丸x1 肉丸-煮	玉筍青花 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	921
25	五	麥片飯	瓜仔肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	★卡拉雞排x1 雞排-炸	脆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	仙草地瓜圓 仙草+地瓜圓-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
28	一	紫米飯	奶香雞 洽富雞肉+時蔬-煮	▲茄汁豆皮燻肉 番茄+豆皮+豬肉+時蔬-煮	義式炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	金針排骨湯 金針菇+金針+時蔬+豬肉-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.7	1.0	876
29	二	胚芽飯	韓式烤肉 祥圓豬肉+時蔬+白芝麻-燒	泡菜炒年糕 大白菜+年糕-煮	▲韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		841
30	三	有機飯	▲沙茶燒雞 洽富雞肉+時蔬-燒	客家小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	香炒花椰菜 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	▲羅宋湯 蕃茄+豬肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	3.0		829
7/1	四	薏仁飯	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	香嫩雞排x1 雞排-烤	▲紅燒大根 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 鮮瓜+豬肉-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.7	1.0	876

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	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	甜湯
	次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他	次	次
0	2	11	8	19	2	3		2	4	4



端午四招健康吃 腸胃不放「粽」

- 吃粽子搭配蔬菜**：吃粽子時額外搭配蔬菜或全穀類，增加膳食纖維攝取可以減少油脂吸收，預防便秘。
- 吃粽前配水果**：餐前20分鐘先吃水果，水果中的酵素如奇異果、鳳梨、木瓜可以提升消化速度。
- 吃粽少淋醬**：少用含鈉量高的醬料可以降低血壓以及預防肥胖，如果真的想加醬也可淋醬改沾醬。
- 粽子進食順序**：有搭配其他菜，建議先喝湯->蔬菜->蛋白質->澱粉糯米，避免一口氣吃，也能穩定血糖。



重要公告

本公司全面使用
「國產肉品」