

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 供應 (元)	全日 供應 (元)	全日 供應 (元)	全日 供應 (元)	全日 供應 (元)	全日 供應 (元)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	▲香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	3.0	2.0	3.0		844
4	一	麥片飯	▲奶香肉醬 <small>祥圓豬肉+南瓜+時蔬-煮</small>	椒鹽豆干 <small>豆干+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	蔬菜	金菇肉絲湯 <small>金針菇+豬肉+時蔬-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8		841
5	二	肉絲炒飯	★轟炸雞翅x1 <small>洽富三節翅-炸</small>	醬燒肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	▲繽紛炒菇 <small>瓜+菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	小魚海芽湯 <small>小魚乾+海芽+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	1.9	3.0		857
~~ 停餐一日 ~~														
7	四	小米飯	蒙古烤肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	▲番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-煮</small>	有機蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜+雞肉+時蔬-煮</small>	乳品	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	914
8	五	燕麥飯	紅燒嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	▲咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮</small>	香滷雙結 <small>海帶結+百頁結-煮</small>	有機蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>		6.6	2.8	2.0	2.8		848
~~ 雙十國慶日快樂 ~~														
12	二	糙米飯	味噌豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜條+時蔬-煮</small>	油片鮮豆 <small>豆+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	▲羅宋湯 <small>番茄+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.7		816
13	三	有機飯	芋香栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	▲酸辣湯 <small>豬肉+豆腐+時蔬-煮</small>		6.4	3.0	2.0	2.8		849
14	四	什錦炒烏龍	★炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	燒賣x2 <small>燒賣-蒸</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	▲巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	優酪乳	6.5	3.0	1.9	2.8	1.0	934
15	五	芝麻飯	▲茄燒嫩雞 <small>洽富雞肉+番茄+時蔬-煮</small>	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8		820
18	一	糙米飯	▲咖哩魚 <small>魚+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	田園時蔬湯 <small>玉米+豬肉+時蔬-煮</small>		6.5	3.0	2.0	3.0		865
19	二	五穀飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	▲番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐+豬肉-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.9		825
20	三	有機飯	京醬豬柳 <small>祥圓豬肉+豆干-煮</small>	檸檬烤雞翅x1 <small>雞翅-烤</small>	▲清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	仙草地瓜圓 <small>仙草+地瓜圓-煮</small>		6.5	3.0	1.9	2.8		854
21	四	香菇油飯	香滷豬排x1 <small>祥圓豬排-油</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋+花生-油</small>	香蒜甘藍 <small>高麗菜+蒜-炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑+香菇+枸杞-煮</small>	乳品	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0	952
22	五	胚芽飯	▲打拋豬 <small>祥圓豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮</small>	香蒜拌豆雞 <small>豆雞+蒜+時蔬-煮</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>菇+雞肉+時蔬-煮</small>		6.2	2.8	2.0	2.8		820
25	一	燕麥飯	安東雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒</small>	泡菜寬粉 <small>泡菜+寬粉+豬肉+時蔬-煮</small>	▲雜菜拌豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜	海芽魚丸湯 <small>魚丸+海芽-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8		841
26	二	紫米飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	▲紅燒嫩蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆薏仁飲 <small>紅豆+薏仁-煮</small>		6.2	3.0	2.0	2.8		835
27	三	有機飯	▲沙茶菇菇雞 <small>洽富雞肉+菇+時蔬-炒</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮</small>		6.4	2.9	2.0	2.9		846
28	四	番茄肉醬 義大利麵	五香雞腿x1 <small>洽富雞腿-油</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條-烤</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	優酪乳	6.6	3.0	1.9	2.8	1.0	941
29	五	麥片飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+米血-煮</small>	▲紅燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	清炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+豬肉-煮</small>		6.5	2.8	2.0	2.8		841

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ▲表示護眼食材

※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 次	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			
0	2	8	10	19	1	3	2	4	4

**除了扮演傑克南瓜燈，
南瓜更是護眼英雄!**

「萬聖節」相當於我們的中元節，是一個紀念、驅除、祭祀亡魂的節日。最具代表性的就是「傑克南瓜燈」。然而，南瓜除了可以做成南瓜燈之外，本身也是個護眼的食材喔！南瓜屬於全穀雜糧類，橘黃色的果肉富含β-胡蘿蔔素，會經過人體代謝成維生素A，保護與維持視力。此外，南瓜中還含有葉黃素及玉米黃素，能夠減緩藍光損害，預防白內障、黃斑等。因此在享受萬聖節氣氛的同時，不妨也把南瓜吃下肚保護眼睛喔~

重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」

資料來源: 華人健康網、台灣癌症基金會