

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	全蛋 雞腿 (個)	全蛋 雞翅 (個)	雞翅 (個)	花枝 (個)	熱量 (大卡)
11	五	胚芽飯	◎塔香三杯雞 <small>洽富雞肉+米血+時蔬-煮</small>	豬肉冬粉 <small>豬肉+時蔬+冬粉-煮</small>	腐皮白菜滷 <small>大白菜+油片+時蔬-煮</small>	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜+排骨-煮</small>		6.3	2.6	2.0	2.5	799
14	一	麥片飯	沙茶豬柳 <small>祥圓豬肉+時蔬-炒</small>	★卡拉雞排x1 <small>卡拉雞排-炸</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜+開陽+時蔬-煮</small>	玉米雞湯 <small>雞肉+玉米+馬鈴薯-煮</small>		6.2	3.0	2.1	3.0	847
15	二	芝麻飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	◎豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	芝香海絲 <small>海帶絲+時蔬-煮</small>	元宵奶香紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.4	2.8	2.0	2.5	821
16	三	有機飯	和風燒肉 <small>祥圓豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	▲鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	腰果玉米 <small>玉米+腰果+時蔬-煮</small>	鮮菇雞湯 <small>雞肉+菇+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.6	833
17	四	蔬 菜 雞 汁 拌 飯	五香雞翅x1 <small>洽富三節翅-滷</small>	◎海山醬關東煮 <small>甜不辣+鵝蛋+時蔬-煮</small>	▲蒜香花椰 <small>花椰菜+蒜+時蔬-炒</small>	肉骨茶湯 <small>排骨+時蔬-煮</small>	乳品	6.0	2.8	2.0	2.6	877
18	五	雜糧飯	高昇排骨 <small>祥圓豬肉+年糕+芝麻-煮</small>	▲番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	味噌小魚湯 <small>小魚干+豆腐+時蔬-煮</small>		6.1	3.0	2.1	2.6	822
21	一	胚芽飯	打拋豬 <small>祥圓豬肉+時蔬-煮</small>	橙汁雞x3 <small>雞肉-燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	白玉雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	3.0	851
22	二	糙米飯	芋香燒雞 <small>洽富雞肉+芋頭+時蔬-燒</small>	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	玉筍鮮豆 <small>豆+玉米筍-煮</small>	▲枸杞鮮瓜湯 <small>瓜+枸杞+時蔬-煮</small>		6.3	3.0	2.0	2.6	833
23	三	有機飯	什錦豬肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-燒</small>	◎茄汁福州丸x1 <small>福州丸-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	海芽雞湯 <small>海帶芽+雞肉+時蔬-煮</small>		6.1	2.7	2.0	2.6	797
24	四	咖 哩 炒 烏 龍	★香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	▲和風滷蛋x1 <small>蛋-滷</small>	▲香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	筍片排骨湯 <small>筍+排骨-煮</small>	乳品	6.0	3.0	2.0	3.0	910
25	五	芝麻飯	醍醐滷肉 <small>祥圓豬肉+時蔬-滷</small>	◎虱目魚黑輪x1 <small>虱目魚黑輪-煮</small>	鮮瓜豆雞 <small>瓜+豆雞+時蔬-炒</small>	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>		6.2	2.6	2.1	2.6	799

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※											
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)		
生鮮 肉類 製品	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品		加工食品			油炸	品	甜湯
次	次	次	次	次		魚、肉類	其他		次	次	次
0	1	6	10	1		5	0		2	2	



歡迎掃描QR code
填寫滿意度問卷

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、蒸煮凉拌搭配堅果

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」