

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧 (公克)	豆及 蛋肉 (公克)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	五	胚芽飯	打拋豬 祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮	★香酥雞x3 雞肉-炸	▲鮮菇花椰 花椰菜+菇-煮	有機 蔬菜	肉骨茶雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844
6	三	有機飯	◎塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+米血-煮	茄燒豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-燒	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
7	四	糙米飯	糖醋豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	★椒鹽魚塊x2 魚塊-炸	鮮蔬脆筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮	乳品	6.2	2.7	2.0	2.8		1.0	893
8	五	客家版條	滷排骨x1 豬排-油	海結素雞 海帶結+素雞-煮	日式大根燒 白蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
11	一	紫米飯	韓式泡菜鮮蔬 祥園豬肉+泡菜+年糕+時蔬-煮	蒜香豆腐 豆腐+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	◎黑糖QQ飲 黑糖+醃圓-煮		6.6	2.7	1.9	2.8			838
12	二	芝麻飯	羅勒青醬雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	▲鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	▲蒜香花椰 花椰菜+蒜-炒	蔬菜	▲南瓜鮮蔬湯 南瓜+豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9			839
13	三	有機飯	★什錦蝦排x1 蝦排-炸	醍醐滷肉 祥園豬肉+時蔬-油	香炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			865
14	四	義式番茄麵	迷迭香雞排x1 洽富雞排-烤	◎瑞典鮮蔬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香甜玉米湯 玉米+時蔬-煮	乳品	6.6	3.0	2.0	3.0		1.0	952
15	五	小米飯	越式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	蝦香高麗菜 高麗菜+開陽+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			861
18	一	糙米飯	匈牙利燉雞 洽富雞肉+時蔬-燉	南瓜豆腐煲 南瓜+豬肉+豆腐+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0			844
19	二	芝麻飯	芋頭燒肉 祥園豬肉+芋頭+時蔬-煮	香滷雞翅x1 洽富三節雞翅-油	黑椒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	小魚海芽湯 小魚干+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			849
20	三	有機飯	莎莎醬雞 洽富雞肉+時蔬-煮	▲黑椒洋芋燴蛋 馬鈴薯+蛋+時蔬-炒	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	有機 蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
21	四	招牌油飯	香滷豬排x1 豬排-油	◎沙茶綜合滷味 米血+鵝蛋+時蔬-油	▲木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機 蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆+小薏仁-煮	乳品	6.6	3.0	2.0	2.9		1.0	948
22	五	胚芽飯	春川炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-炒	◎香蒜甜條 甜不辣+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚-煮		6.2	2.8	1.9	2.8			818
25	一	三杯炒麵	★轟炸魚排x1 魚排-炸	甘梅薯條x3 地瓜薯條-烤	開陽燴瓜 瓜+蝦米+時蔬-炒	蔬菜	▲玉米雞湯 玉米+雞肉+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
26	二	糙米飯	照燒嫩雞 洽富雞肉+栗子+時蔬-燒	茄汁油腐 油豆腐+時蔬-燒	毛豆炒鮮筍 筍+毛豆+時蔬-炒	蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			872
27	三	有機飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+蔥+時蔬-煮	蜜汁雞排x1 雞排-烤	蒜香鮮豆 豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮		6.5	2.8	1.9	2.8			839
28	四	薏仁飯	花瓜雞 洽富雞肉+時蔬-煮	▲番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	奶香高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	四神湯 豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮	乳品	6.4	3.0	2.0	2.8		1.0	929
29	五	麥片飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎金黃蝦捲x1 蝦捲-烤	▲腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮	有機 蔬菜	◎海菜魚丸湯 海菜+魚丸+時蔬-煮		6.4	3.0	1.8	3.0			853

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※

菜類 菜名 單位	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
					加工食品		油炸品	甜湯
					畜肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	8	18	6	1	4	4



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，經換算成二氧化碳當量的總和，當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力！

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取

