

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	食積 (點)	食水 (公升)	鹹菜(份)	鹹蛋(份)	鹹肉(份)	乳品類 (份)	肉類 (大牛)
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸豆腐煲 豆腐+祥圓豬肉+菇+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	青菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥圓豬肉-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			868
04	二	泰式鳳梨拌飯	檸檬烤雞翅X1 三節翅-烤	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	青菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
05	三	有機飯	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	銀芽炒蛋 芽菜+蛋+時蔬-炒	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			902
06	四	糙米飯	味噌魚排X1 魚+時蔬-燒	什錦寬粉 寬粉+干丁+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.6	3.0	2.0	2.9	1		868
07	五	胚芽飯	泰式打拋 祥圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834

----- 國慶日連假 -----

11	二	燕麥飯	★香嫩雞排X1 雞排-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	3.0	1.8	2.7			847
12	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	蔥香魚塊X2 魚塊+蔥-燒	四喜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	葷菇肉絲湯 菇+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	2.9	2.0	3.0			912
13	四	番茄肉醬 義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	脆皮薯條X3 薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮	鮮奶	6.2	2.8	2.0	2.9	1		825
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+薑絲-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			870
17	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜-煮		6.2	3.0	2.0	2.9			840
18	二	雜糧飯	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚條X2 魚-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			827
19	三	有機飯	照燒豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.8			952
20	四	招牌油飯	十三香烤雞排X1 雞排-烤	◎海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.4	3.0	2.0	2.8	1		858
21	五	糙米飯	黑胡椒炒豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	小瓜雞丁 瓜+雞肉+素蔬+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			833
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚丁X3 魚丁-炸	芝麻海結 海帶結+時蔬-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	2.8	2.0	2.8			801
25	二	紫米飯	香滷雞翅X1 三節雞翅-油	螞蟻上樹 祥圓豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
26	三	有機飯	蔥爆豬肉 祥圓豬肉+時蔬-炒	家常蒸蛋 蛋+海帶芽-蒸	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			948
27	四	日式炒麵	醬燒大排X1 豬排-油	香烤地瓜x1 地瓜-烤	黑胡椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 瓜+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶	6.5	3.0	2.0	3.0	1		865
28	五	小米飯	◆塔香鮮魚 魚+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 菇+時蔬-煮		6.2	2.8	2.0	2.8			820
31	一	雜糧飯	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	開陽年糕 祥圓豬肉+年糕+蝦皮+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	青菜	竹筍肉絲湯 筍+祥圓豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			868

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品

※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※

品類 及其 海鮮	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)		
	次	次	次	次	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚肉類	其他			
0	1	9	9	20	0	2	1	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~



資料來源:華人健康網

重要公告

全面使用「國產肉品」
未使用「輻射污染食品」