

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個數 (個)	全蛋 蛋白 (個)	蔬菜 (份)	麵類 (份)	肉類 (大卡)
03	一	小米飯	★香嫩雞排X1 雞排-炸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
04	二	薏仁飯	味噌魚排X1 虱目魚排+時蔬-燒	銀芽肉蓉蛋 芽菜+豬肉+蛋+時蔬-炒	脆筍肉絲 筍+肉絲+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜肉絲湯 瓜+祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
05	三	有機飯	五香大排X1 豬排-油	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+祥園豬肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
06	四	泰式鳳梨拌飯	檸檬烤雞翅X1 三節翅-烤	白醬燉豬 豬肉+時蔬-煮	豆干四季 四季豆+豆干+時蔬+蒜-煮	有機蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
07	五	胚芽飯	打拋肉排X1 豬排+時蔬-煮	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
11	二	番茄肉醬 義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	椒蒜堅果雞 雞肉+腰果+時蔬-煮	脆皮薯條X3 薯條-烤	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
12	三	有機飯	★酥炸魚排X1 旗魚排-炸	香蔥油雞 雞肉+蔥+時蔬-煮	玉米豆腐 玉米+豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	蕈菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	858
13	四	紫米飯	★椒鹽小雞腿X2 翅小腿-炸	無錫排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻+時蔬-煮	培香花椰 花椰菜+培根+時蔬-炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.7	847
14	五	五穀飯	香烤雞排X1 雞排-烤	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.6	3.0	1.9	2.9	865
17	一	薏仁飯	★金黃雞翅X1 雞翅-炸	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	鮮菇芽菜 菇+豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜絲-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
18	二	招牌油飯	照燒豬排X1 豬排-燒	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851
19	三	有機飯	十三香烤雞排X1 雞排-烤	香菇蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840
20	四	麥片飯	紅燒排骨X1 豬排-燒	甘栗燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	火腿洋芋 馬鈴薯+火腿+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872
21	五	糙米飯	★金黃花枝排X1 花枝排-炸	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856
24	一	胚芽飯	蒜香豬排X1 豬排-油	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干海結 豆干+海帶結+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.9	837
25	二	日式炒麵	★日式炸豬排X1 豬排-炸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849
26	三	有機飯	香滷雞翅X1 三節雞翅-油	蔥爆豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.5	2.0	2.8	873
27	四	燕麥飯	醬燒大排X1 豬排-油	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	干絲芽菜 豆芽菜+干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 瓜+祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870
28	五	小米飯	◆塔香魚排X1 水鯧魚-燒	★麥克雞塊X3 雞塊-炸	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 菇+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858
31	一	雜糧飯	黑胡椒豬排X1 豬排-油	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	海帶菇絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	竹筍肉絲湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851

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※

豆類 及海 鮮 次 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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
					魚、肉類	其他			
0	4	16	17	39	1	4	3	8	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呢！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晴囉~



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」