

日期	星期	主食	主菜	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀 類(%)	豆 類(%)	蔬菜 (%)	水果 (%)	肉類 (%)	肉類 (%)
01	四	糙米飯	乾燒大排X1 豬排-燒	彩蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	金沙四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872	
02	五	白飯	◆泡菜魚排X1 魚+泡菜+時蔬-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	3.0	2.0	2.8	856	
05	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	玉米餅X1 玉米餅-烤	蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844	
06	二	蒜香義大利麵	茄汁豬排X1 豬排-燒	花枝丸X2 花枝丸-烤	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851	
07	三	有機飯	烤香雞排X1 雞排-烤	香菇蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 大薏仁+排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	2.9	840	
08	四	紅藜飯	蒜香豬排X1 豬排-油	★金黃魚塊X2 魚塊-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872	
09	五	白飯	洋釀小雞腿X2 翅小腿-烤	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅-烤	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856	
12	一	薏仁飯	★麥香雞排X1 雞排-炸	無錫排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻+時蔬-煮	鐵板油腐 油豆腐+時蔬-煮	蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.9	837	
13	二	招牌油飯	叉燒豬排X1 豬排-燒	三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	豬肉粉絲 冬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849	
14	三	有機飯	✿日式石斑魚 石斑魚+時蔬-煮	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	有機 蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	履歷 豆漿	6.2	3.5	2.0	2.8	873	
15	四	麥片飯	★酥炸雞排X1 雞排-炸	海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+瓜+薑-煮		6.6	3.0	1.9	3.0	870	
16	五	白飯	蜜汁豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	香炒四季 祥園豬肉+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	858	
19	一	胚芽飯	蒲燒鯛X1 魚-燒	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844	
20	二	燕麥飯	★卡拉香雞排X1 雞排-炸	糖醋排骨 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 祥園豬肉+結頭菜+時蔬-煮	蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851	
21	三	有機飯	義式豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香料雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	3.5	2.0	2.9	877	
22	四	聖誕番茄 義大利麵	紐奧良烤雞排X1 雞排-烤	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872	
23	五	白飯	照燒豬排X1 豬排-燒	肉羹黑輪 肉羹+黑輪+時蔬-煮	鮮菇年糕 祥園豬肉+年糕+菇+時蔬-煮	有機 蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉+薑-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856	
26	一	雜糧飯	★酥炸雞排X1 雞排-炸	蒙古燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	蝦香麵疙瘩 蝦皮+瓜+麵疙瘩+時蔬-煮	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844	
27	二	DIY滷肉飯	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	蝦捲X2 蝦捲-烤	滷味拼盤 豆干+素雞+時蔬-滷	蔬菜	米粉肉絲湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.8	2.8	851	
28	三	有機飯	✿蒜香奶油石斑 石斑魚+時蔬-煮	和風嫩雞 雞肉+時蔬-燒	咖哩薯丁 馬鈴薯+時蔬-炒	有機 蔬菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	2.0	2.9	840	
29	四	小米飯	★酥炸花枝排X1 豬排-油	沙茶菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.6	3.0	2.0	3.0	872	
30	五	白飯	香烤豬排X1 豬排-烤	★麥克雞塊X3 雞塊-炸	鮮炒白菜 油片+大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856	

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※

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)	
豆類 及海 鮮	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			
0	4	9	22	0		次	次	次	次	次



聖誕節S，開心吃、不怕胖 3 大要訣

聖誕節是基督徒為了慶祝耶穌誕生的紀念日，隆重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中期待的日子。聖誕大餐通常非常豐盛、美味，讓從各地返鄉的家人們都能享用到精心製作的佳節美食。國民健康署推薦節慶飲食3大要訣，大家在享用美食之際，也別忘了顧到身體健康唷：

1. 挑白肉、挑瘦肉。
2. 避免油炸烹調食品及高油脂點心。
3. 分享美食，減少熱量與脂肪攝取並讓感情更加緊密。



重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」

資料來源：國健署