

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	空杯 熱度 (°C)	空杯 濕度 (%)	空杯 溫度 (°C)	空杯 濕度 (%)	空杯 溫度 (°C)	空杯 濕度 (%)	空杯 溫度 (°C)	空杯 濕度 (%)
1	三	有機飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+洋葱+時蔬+九層塔-煮	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	蝦香高麗 高麗菜+開陽-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑+香菇+枸杞-煮	乳品	6.2	3.0	2.0	3.0			1.0	924
2	四	日式 咖哩炒烏龍	★日式香酥豬排x1 豬排-炸	和風關東煮 蘿蔔+赤米糕+油豆腐+時蔬-煮	豆皮燒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	2.0	3.0				865
3	五	五穀飯	蔥爆豬柳 祥園豬肉+洋葱+時蔬-燒	鮮蔬蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	花生滷海結 海帶結+花生+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇雞湯 鮮菇+雞肉-煮		6.2	2.8	2.0	2.8				820
6	一	胚芽飯	義式粉紅醬豬 祥園豬肉+時蔬-煮	雞絲豆皮 豆皮+時蔬+雞肉-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	蔬菜	金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			894
7	二	香菇肉燥 擔仔米粉	香滷雞排x1 洽富雞排-油	海山醬福州丸x1 福州丸+時蔬-煮	筍香肉絲 筍+豬肉+時蔬-煮	蔬菜	金針豆腐湯 金針+豆腐+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.8				854
8	三	有機飯	古早味梅干豬肉 祥園豬肉+筍+梅乾菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+蛋-炒	黑椒豆芽 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+時蔬+雞肉-煮	乳品	6.2	2.8	2.0	2.8			1.0	900
9	四	小米飯	鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	★什錦蝦排x1 蝦排-炸	芝香海絲 海帶絲+時蔬+芝麻-煮	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+蔥仁+豬肉-煮		6.5	3.0	2.0	3.0				865
10	五	雜糧飯	腐乳燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	鐵板雞肉豆腐 豆腐+雞絞肉+時蔬-煮	茄汁麵疙瘩 蕃茄+麵疙瘩+時蔬-煮	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓-煮		6.6	2.8	2.0	2.9				853
13	一	糙米飯	南洋咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥克雞塊x2 雞塊-炸	鮮菇高麗 高麗菜+蒜-煮	蔬菜	番茄豚肉湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	1.9	3.0	1.0			916
14	二	薏仁飯	鹹水鮮蔬雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	腐皮燒肉 腐皮+豬肉+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌-煮		6.2	2.9	2.0	2.8				828
15	三	有機飯	腰果糖醋肉 祥園豬肉+時蔬+腰果-煮	綜合滷味 甜條+肉羹+豆干-煮	鮮炒脆瓜 瓜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	小魚紫菜湯 小魚干+紫菜+薑-煮	乳品	6.4	2.8	2.0	2.8			1.0	914
16	四	招牌 油飯	★香酥魚排x1 魚排-炸	QQ滷蛋x1 水煮蛋+時蔬-油	脆拌豆芽 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	海味羹湯 虱目魚+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0				872
17	五	胚芽飯	蒜香嫩雞 洽富雞肉+蒜+時蔬-煮	黑胡椒大排x1 豬排-烤	芋香白菜 大白菜+芋頭+時蔬-煮	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓-煮		6.2	3.0	2.0	2.8				835
20	一	糙米飯	什錦燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	泰式酸甜魚 魚-燒	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			894
21	二	小米飯	栗子燒雞 洽富雞肉+栗子+筍+時蔬-煮	五香 豬大排x1 豬排-烤	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.6	3.0	1.8	2.8				858
22	三	有機飯	壽喜燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	和風鮮蔬魚丸 蘿蔔+魚丸+柴魚片+時蔬-煮	腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮	有機蔬菜	田園時蔬湯 蘑菇+時蔬-煮	乳品	6.4	2.9	2.0	2.8			1.0	922
23	四	西西里蕃茄 義大利麵	聖誕 烤雞腿x1 洽富雞腿-烤	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	培香花椰 花椰菜+培根+蒜-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.9				865
24	五	麥片飯	無錫排骨 祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	義式炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8				834
27	一	小米飯	咖哩雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆乾肉絲 豆干+豬肉+時蔬-煮	毛豆炒鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	豚肉鮮蔬湯 豬肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0			880
28	二	胚芽飯	薑汁燒肉 祥園豬肉+時蔬+薑+芝麻-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋+時蔬-炒	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	黑糖綠豆包心圓 包心圓+綠豆+黑糖-煮		6.5	2.8	1.9	2.8				839
29	三	有機飯	泡菜炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-煮	肉燥蒸蛋 蛋+豬肉-蒸	日式拌菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+時蔬-煮	乳品	6.2	2.9	2.0	2.8			1.0	908
30	四	蒜香 義大利麵	蜜汁雞翅x1 洽富三節翅-油	烏斯特醬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-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

※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 及肉 類 數 量 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	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加工食品		油 炸	甜 湯	
					魚 肉 類	其 他			
0	12	9	20	2	4	2	5	4	

## 聖誕節，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，確重的程度就像是我們在過新年一般，是一年中  
最期待的日子。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喲：

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

資料來源：國健署

# 重要公告

## 本公司全面使用 「國產肉品」