

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 主菜二 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全穀雜糧(份) | 玉米(份) | 蔬菜(份) | 海鮮(份) | 水果(份) | 熱量(大卡) |
|----|----|--------|-----------------------|--------------------------|----------------------|------|----------------------|----|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 11 | 五 | 胚芽飯 | 塔香三杯雞 洽富雞肉+米血+時蔬-煮 | 豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮 | 腐皮白菜滷 大白菜+油片+時蔬-煮 | 蔬菜 | 結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨-煮 | | 6.4 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | | 846 |
| 14 | 一 | 麥片飯 | 沙茶豬柳 祥圓豬肉+時蔬-炒 | ★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸 | 蝦香甘藍 高麗菜+開陽+時蔬-煮 | 蔬菜 | 玉米雞湯 雞肉+玉米+馬鈴薯-煮 | 水果 | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | 923 |
| 15 | 二 | 芝麻飯 | 鹹水雞 洽富雞肉+時蔬-煮 | 豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤 | 芝香海絲 海帶絲+時蔬-煮 | 蔬菜 | 元宵紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮 | | 6.6 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 848 |
| 16 | 三 | 有機飯 | 和風燒肉 祥圓豬肉+時蔬+芝麻-煮 | 泡菜魚丸豆腐煲 豆腐+泡菜+魚丸+時蔬-煮 | 腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 鮮菇雞湯 雞肉+菇+時蔬-煮 | 乳品 | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 914 |
| 17 | 四 | 蔬菜雞汁拌飯 | 五香雞翅x1 洽富三節翅-油 | 蔥爆肉絲 豬肉+蔥+豆干+時蔬-煮 | 蒜香花椰 花椰菜+蒜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | 856 |
| 18 | 五 | 雜糧飯 | 高昇排骨 祥圓豬肉+年糕+芝麻-煮 | 番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒 | 脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 味噌小魚湯 小魚干+豆腐+時蔬-煮 | | 6.6 | 2.9 | 1.9 | 2.8 | | 853 |
| 21 | 一 | 胚芽飯 | 打拋豬 祥圓豬肉+時蔬-煮 | ★鹹酥雞x3 雞肉-炸 | 奶香白菜 大白菜+時蔬-炒 | 蔬菜 | 白玉雞湯 蘿蔔+雞肉+時蔬-煮 | 水果 | 6.2 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 904 |
| 22 | 二 | 糙米飯 | 芋香燒雞 洽富雞肉+芋頭+時蔬-燒 | 黑胡椒大排x1 豬排-烤 | 玉筍鮮豆 豆+玉米筍-煮 | 蔬菜 | 鮮瓜魚丸湯 魚丸+瓜+時蔬-煮 | | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | 849 |
| 23 | 三 | 有機飯 | 什錦豬肉 祥圓豬肉+時蔬-燒 | 茄汁福州丸x1 福州丸+時蔬-煮 | 鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 海芽雞湯 海帶芽+雞肉+時蔬-煮 | 乳品 | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 921 |
| 24 | 四 | 咖哩炒烏龍 | ★香酥魚排x1 魚排-炸 | 和風滷蛋x1 蛋+時蔬+芝麻-油 | 香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 筍片排骨湯 筍+排骨-煮 | | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | | 872 |
| 25 | 五 | 芝麻飯 | 醃醃滷肉 祥圓豬肉+時蔬-油 | 古早味蒸蛋 蛋+時蔬-蒸 | 木耳鮮瓜 瓜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮 | | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | | 841 |

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※

| 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) | | | |
|-----------|----|-------------|------|-------------|------|-----------|-----|----|---|
| 魚類及海鮮製品 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | | 油炸品 | 甜湯 | |
| | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | | |
| 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | |
| 0 | 1 | 6 | 4 | 10 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |



春節年菜如何選?

~ 6大口訣吃出健康過好年 ~

- 1、全穀雜糧多選原態
- 2、年年有餘減少加工
- 3、蒸煮涼拌搭配堅果
- 4、多添蔬菜補足纖維
- 5、當季水果大桔大利
- 6、多喝開水無糖飲料

資料來源: 衛生福利部國民健康署

