

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 供應 (個)	蛋黃 供應 (個)	蛋清 供應 (個)	水果 供應 (份)	乳品 供應 (份)	肉類 供應 (g)
1	五	胚芽飯	打拋豬 祥園豬肉+九層塔+番茄+時蔬-煮	★香酥雞x3 雞肉-炸	鮮菇花椰 花椰菜+菇-煮	有機蔬菜	肉骨茶雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0		844
6	三	有機飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+米血-煮	蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬-煮	乳品	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0	839
7	四	糙米飯	糖醋豬肉 祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮	日式雞翅x1 洽富三節雞翅-烤	腰果豆干 豆干+腰果+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇雞湯 菇+雞肉-煮		6.2	2.7	2.0	2.8		813
8	五	客家版條	滷排骨x1 豬排-滷	★椒鹽魚塊x2 魚塊-炸	日式大根燒 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
11	一	紫米飯	韓式泡菜豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	蒜香豆腐 豆腐+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.6	2.7	1.9	2.8	1.0	898
12	二	芝麻飯	羅勒青醬雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	瑞典鮮蔬肉丸x1 肉丸+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+蒜-炒	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		839
13	三	有機飯	醃醃滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	什錦蝦排x1 蝦排-烤	香炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜	◎珍珠奶飲 粉圓-煮	乳品	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0	865
14	四	特製 義大利麵	迷迭香雞排x1 洽富雞排-烤	義式番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	香甜玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
15	五	小米飯	越式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	蝦香高麗菜 高麗菜+開陽+時蔬-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.9		861
18	一	糙米飯	匈牙利燉雞 洽富雞肉+時蔬-燉	日式蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	金針排骨湯 金針+排骨+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
19	二	芝麻飯	芋頭燒肉 祥園豬肉+芋頭+時蔬-煮	★杏片魚丁x3 魚+杏仁片-炸	黑椒豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
20	三	有機飯	莎莎醬雞 洽富雞肉+時蔬-煮	黑胡椒魚排x1 魚排-燒	蒜香高麗 高麗菜+蒜-煮	有機蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮	乳品	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0	834
21	四	招牌 油飯	香滷豬排x1 豬排-滷	沙茶綜合滷味 米血+鵝蛋+時蔬-滷	木耳花椰 花椰菜+木耳-煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9		868
22	五	胚芽飯	春川炒雞 洽富雞肉+泡菜+時蔬-炒	醬燒鮮蔬蛋x1 蛋+白芝麻+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚-煮		6.2	2.8	1.9	2.8		818
25	一	小米飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	梅菜燒豆腐 豆腐+梅干菜+時蔬-燒	開陽燴瓜 瓜+蝦米+時蔬-炒	蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞肉+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0	880
26	二	三杯炒麵	★轟炸魚排x1 魚排-炸	甘梅薯條x3 地瓜薯條-烤	毛豆炒鮮筍 筍+毛豆+時蔬-炒	蔬菜	田園蔬菜湯 時蔬+豬肉-煮		6.6	3.0	2.0	3.0		872
27	三	有機飯	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+蔥+時蔬-煮	蜜汁雞排x1 雞排-烤	蒜香鮮豆 豆+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮	乳品	6.5	2.8	1.9	2.8	1.0	839
28	四	薏仁飯	花瓜雞 洽富雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	奶香有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	四神湯 豬肉+蓮子+薏仁+馬鈴薯-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		849
29	五	白飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	金黃蝦捲x1 蝦捲-烤	腰果玉米 玉米+腰果+時蔬-煮	有機蔬菜	海菜魚丸湯 海菜+魚丸+時蔬-煮		6.4	3.0	1.8	3.0		853

※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※

星期	日期	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		油炸品	甜湯	
						魚肉類	其他			
0	1	11	8	16	3	2	2	4	3	

## 低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化碳當量的總和，當食物里程愈短，愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取



## 重要公告

全面使用「國產肉品」  
未使用「輻射污染食品」

