

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (個)	全蛋 雞肉 (個)	蔬菜(份)	海菜(份)	水果(份)	飲品類 (個)	數量 (大卡)
03	一	小米飯	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸豆腐煲 豆腐+祥園豬肉+菇+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+蝦皮+時蔬-炒	蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥園豬肉-煮	鮮奶	6.2	3.0	2.0	2.9		1.0	840
04	二	泰式鳳梨拌飯	★檸檬炸雞翅X1 三節翅-炸	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0		833
05	三	有機飯	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+豬骨+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			887
06	四	糙米飯	味噌魚排X1 魚+時蔬-燒	什錦寬粉 寬粉+干丁+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+時蔬+蒜-煮	有機 蔬菜	雙菇肉絲湯 菇+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		872
07	五	胚芽飯	泰式打拋 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-炒	有機 蔬菜	竹筍湯 筍-煮		6.4	3.0	2.0	3.0			918
11	二	燕麥飯	★香嫩雞排X1 雞排-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0		870
12	三	有機飯	香蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	★◎椒鹽甜條 甜不辣x2+地瓜薯條x2-炸	四喜玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	3.0	1.8	2.7			847
13	四	番茄肉醬 義大利麵	義式豬排X1 豬排-燒	脆皮薯條x3 薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+時蔬-煮	果汁	6.2	2.9	2.0	2.9	1.0		832
14	五	五穀飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜+雞肉+薑絲-煮		6.2	2.8	2.0	2.9		1.0	905
17	一	薏仁飯	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞茸油腐 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜絲-煮	優酪 乳	6.2	3.0	2.0	2.9		1.0	840
18	二	雜糧飯	香草燉雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚條X2 水鯊魚-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0		833
19	三	有機飯	照燒豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			887
20	四	招牌油飯	★十三香炸雞排X1 雞排-炸	◎海山醬關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	金針肉絲湯 金針+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		872
21	五	糙米飯	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-煮	吮指翅小腿X1 翅小腿+時蔬-燒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+祥園豬肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.5	2.0	3.0			918
24	一	胚芽飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★椒鹽魚丁X3 水鯊魚丁-炸	芝麻海結 海帶結+時蔬-煮	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	鮮奶	6.2	3.0	1.9	2.8		1.0	833
25	二	紫米飯	香滷雞翅X1 三節雞翅-滷	螞蟻上樹 祥園豬肉+干丁+冬粉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		841
26	三	有機飯	◆塔香鮮魚 魚+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	年糕甜條 年糕x1+甜條x1-燒	有機 蔬菜	番茄蔬菜雞湯 番茄+雞肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.8			834
27	四	日式炒麵	★日式炸豬排X1 豬排-炸	香烤地瓜x1 地瓜-烤	黑胡椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜大骨湯 瓜+祥園豬肉+時蔬-煮	果汁	6.6	3.0	2.0	3.0	1.0		872
28	五	小米飯	薑汁燒肉 祥園豬肉+芝麻+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	椰香西米露 芋頭+西谷米+椰奶-煮		6.5	3.0	2.0	3.0			945
31	一	雜糧飯	起司照燒雞 雞肉+起司粉+時蔬-煮	開陽年糕 祥園豬肉+年糕+蝦皮+時蔬-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜	竹筍肉絲湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮	優酪 乳	6.2	3.0	1.9	2.8		1.0	913

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)	
烹調 方式 及其 製品		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	次	魚	肉類	其他			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	9	20	0	3	2	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哩！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，能夠減輕藍光損害，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睛囉~



資料來源:華人健康網

