

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	附品	全蛋 雞塊 (份)	玉米 菜肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品 類 (份)	水果 類 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)
2	一	白飯	鹹酥雞×3 <small>雞肉-炸</small>	蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	木耳炒花椰	蔬菜	6.7	3.0	2.1		2.8	873	
3	二	芝麻飯	叉燒肉×3 <small>豬肉-烤</small>	日式照燒雞丁 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香滷白菜	蔬菜	6.5	2.7	2.0	1.0	2.7	909	
4	三	西西里 茄汁拌飯	BBQ雞翅×1 <small>沿富三節翅(主食材)-油</small>	醬燒肉丸 <small>獅子頭+時蔬-燒</small>	金茸鮮瓜	蔬菜	6.5	3.0	1.9		3.0	923	
5	四	胚芽飯	酥炸豬排×1 <small>豬排-炸</small>	沙茶燒雞 <small>沿富雞肉(主食材)+豆干-燒</small>	玉米肉蓉	蔬菜	6.7	3.0	1.8		3.0	874	
6	五	五穀飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	花枝捲×1 <small>花枝捲-烤</small>	紅燒雙色	蔬菜	6.7	2.6	1.9		2.8	898	
9	一	日式 炒烏龍	和風佃煮 <small>水煮蛋(主食材)+時蔬-油</small>	煎餃×2 <small>煎餃-烤</small>	什錦銀芽	蔬菜	6.8	2.7	1.8		2.8	850	
10	二	芝麻飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香檸雞柳條×2 <small>雞肉-炸</small>	鮮菇炒甘藍	蔬菜	6.5	2.8	2.1		3.0	853	
11	三	燕麥飯	照燒肉排×1 <small>豬排-烤</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	玉筍花椰	蔬菜	6.8	2.8	1.8		2.8	917	
12	四	雜糧飯	蒲燒鯛魚×1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	奶香燉豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-燉</small>	鍋燒白菜	蔬菜	6.7	2.7	2.0		2.9	852	
13	五	白飯	三杯雞 <small>沿富雞肉(主食材)+米血-煮</small>	排骨酥×2 <small>豬肉-炸</small>	鮮筍肉片	蔬菜	6.6	2.9	1.9		2.9	918	
16	一	糙米飯	杏片魚丁×3 <small>魚丁+杏片-炸</small>	匈牙利炒豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	紅絲高麗	蔬菜	6.6	3.0	2.0		3.0	872	
17	二	燕麥飯	鐵路豬排×1 <small>豬排-烤</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	焦糖滷味	蔬菜	6.5	2.9	1.8		2.9	848	
18	三	招牌 香菇油飯	卡拉脆皮雞腿×1 <small>沿富雞腿(主食材)-炸</small>	燒賣×2 <small>燒賣-蒸</small>	蒜香洋芋	蔬菜	7.0	2.6	1.8		2.8	916	
19	四	白飯	蜜汁雞丁 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬+花生-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	肉絲津白	蔬菜	6.8	2.8	2.1		2.9	869	
20	五	小米飯	紐澳良雞腿排×1 <small>雞腿排-烤</small>	京醬豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	玉米鮭魚	蔬菜	7.0	3.0	1.9		2.7	944	
23	一	胚芽飯	親子丼 <small>沿富雞肉(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉-炒</small>	脆炒鮮瓜	蔬菜	6.6	2.8	2.1		2.8	851	
24	二	白飯	古早味肉醬 <small>祥園豬肉(主食材)+貢丸-煮</small>	卡拉雞腿排×1 <small>雞腿排-炸</small>	彩繪雙花	蔬菜	6.8	2.7	1.8		2.7	845	
25	三	蒜香 義大利麵	普羅旺斯烤雞排×1 <small>沿富雞排(主食材)-烤</small>	地瓜薯條×3 <small>地瓜薯條-烤</small>	椒香四色	蔬菜	6.8	3.0	1.8		2.8	932	
26	四	麥片飯	日式咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥克雞塊×2 <small>雞塊-炸</small>	清爽筍絲	蔬菜	6.7	3.0	2.0		3.0	879	
27	五	五穀飯	鴿蛋燒雞 <small>沿富雞肉(主食材)+時蔬+鴿蛋-燒</small>	黑胡椒大排×1 <small>豬排-烤</small>	鹹豬肉高麗	蔬菜	7.0	3.0	2.1		2.8	954	
30	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-燉</small>	海山醬關東煮 <small>魚丸+竹輪+魚卵卷-煮</small>	螞蟻上樹	蔬菜	6.8	2.8	2.0		2.8	862	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
 本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定
 ※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※

衛生福利部國民健康署推出『我的餐盤』

跟著我的餐盤聰明吃，均衡飲食，可以順利長高又長壯唷

1. 每天早晚一杯奶：每天1.5-2杯乳品，提供優質蛋白質、維生素B2及鈣質
2. 每餐水果拳頭大：選擇在地、當季水果，補充維生素C及膳食纖維
3. 菜比水果多一點：各種不同顏色蔬菜，提供豐富膳食纖維、植化素及鈣質
4. 飯前蔬菜一樣多：提供熱量、維生素B1及膳食纖維，不可或缺的營養素
5. 豆魚蛋肉一餐足：提供優質蛋白質主要來源，幫助長高長壯
6. 堅果種子一茶匙：豐富的維生素E、鎂離子及鋅離子，保護心血管，幫助腦部發育

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

每天喝一杯奶
 每天1.5-2杯
 (牛奶、豆漿、優格)

每餐水果拳頭大
 水果類
 可選擇當季水果

飯前蔬菜一樣多
 蔬菜類
 可選擇不同顏色蔬菜

豆魚蛋肉一餐足
 豆魚蛋肉類
 豆魚蛋肉類

堅果種子一茶匙
 堅果種子類
 堅果種子類

圖解說明：餐盤分為五區，分別代表奶類、水果、蔬菜、豆魚蛋肉、堅果種子。每個區域都有相應的圖示和說明。