

日期	星期	主食	主菜	副菜		附品	全穀雜糧(%)	玉米(%)	蛋(%)	油類(%)	水果(%)	乳品(%)	糖類(%)
1	五	五穀飯	豬肉鮮蔬煲 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	香炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 乳品	6.5	2.8	2.3	3.1		1.0	942
4	一	麥片飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉+南瓜+時蔬-燉</small>	椒鹽豆干 <small>豆干+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜-煮</small>	蔬菜 水果	6.7	2.9	2.3	3.1	1.0		944
5	二	胚芽飯	醃焗滷肉 <small>祥園豬肉+時蔬-油</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋+時蔬-炒</small>	繽紛炒菇 <small>瓜+菇+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.5	2.7	2.2	3.1			852
6	三	白飯	塔香腰果雞 <small>洽富雞肉+腰果+九層塔+時蔬-煮</small>	醬燒肉丸x1 <small>獅子頭-煮</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米+時蔬-煮</small>	蔬菜 水果	6.8	2.6	2.3	3.0	1.0		924
7	四	小米飯	★卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	蒙古烤肉 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉筍-煮</small>	蔬菜	6.5	2.6	2.2	3.3			854
8	五	燕麥飯	★日式豬排x1 <small>豬排-炸</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬-煮</small>	香滷雙結 <small>海帶結+百頁結-煮</small>	蔬菜 乳品	6.8	2.6	2.2	3.3		1.0	955

~~ 雙十國慶日快樂 ~~

12	二	糙米飯	味噌豬肉 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	油片鮮豆 <small>豆+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.8	2.8	2.2	3.2			885
13	三	什錦炒烏龍	★炸魚排x1 <small>魚排-炸</small>	芋香栗子燒雞 <small>洽富雞肉+栗子+芋頭+時蔬-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 水果	6.5	2.6	2.2	3.3	1.0		914
14	四	雜糧飯	無錫排骨 <small>祥園豬肉+時蔬+芝麻-燒</small>	椒鹽甜條 <small>甜條+時蔬-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.6	2.6	2.3	3.1			854
15	五	芝麻飯	黑胡椒大排x1 <small>豬排-烤</small>	家常豆腐 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	清爽脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜 乳品	6.5	2.7	2.2	3.0		1.0	928
18	一	白飯	★鹹酥雞x3 <small>雞肉-炸</small>	咖哩肉醬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 水果	6.8	2.7	2.2	3.3	1.0		942
19	二	白飯	台式蔥油雞 <small>洽富雞肉+蔥+時蔬-煮</small>	柴魚肉羹 <small>柴魚片+肉羹+時蔬-煮</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	6.6	2.7	2.2	3.1			859
20	三	白飯	檸檬烤雞翅x1 <small>三節雞翅-烤</small>	京醬豬柳 <small>祥園豬肉+豆干-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	蔬菜 水果	6.7	2.9	2.1	3.1	1.0		939
21	四	白飯	蜜地瓜燒雞 <small>洽富雞肉+地瓜-煮</small>	豬肉餡餅x1 <small>餡餅-烤</small>	香蒜甘藍 <small>高麗菜+蒜-炒</small>	蔬菜	6.8	2.8	2.1	3.2			883
22	五	香菇油飯	香滷豬排x1 <small>祥園豬排-油</small>	五香滷蛋x1 <small>水煮蛋-油</small>	脆炒鮮筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜 乳品	6.5	2.8	2.2	3.0		1.0	935
25	一	白飯	安東雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	雜菜拌豆芽 <small>豆芽+時蔬-煮</small>	蔬菜 水果	6.5	2.9	2.1	3.0	1.0		920
26	二	白飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔+蛋-炒</small>	紅燒燉蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	6.6	2.9	2.1	3.0			867
27	三	特製義大利麵	香滷雞腿x1 <small>洽富雞腿-油</small>	番茄肉醬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-煮</small>	香炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蔬菜 水果	6.5	2.8	2.2	3.1	1.0		920
28	四	白飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	梅干扣肉 <small>祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	蔬菜	6.5	2.8	2.2	3.3			869
29	五	白飯	三杯雞 <small>洽富雞肉+米血-煮</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	清炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	蔬菜 乳品	6.5	2.8	2.1	3.1		1.0	937

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※



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喔！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，能夠減緩藍光損害，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喔~



資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會

重要公告

本公司全面使用 「國產肉品」