

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣質 (mg)	全脂乳脂 (g)	蛋白質 (g)	纖維 (g)	油脂 (g)	熱量 (大卡)
1	二	燕麥飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-炒	★卡拉雞排x1 卡拉雞排-炸	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮		354	6.2	3.0	2.0	3.0	844
2	三	有機飯	台式蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	▲日式蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	豆漿	412	7.5	2.8	2.0	2.8	911
3	四	▲番茄肉醬 義大利麵	醬燒豬排x1 豬排-油	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮		312	6.6	3.0	2.0	2.9	868
4	五	五穀飯	塔香三杯雞 洽富雞肉+九層塔+時蔬-煮	◎▲鍋貼x2 鍋貼-烤	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+紫米-煮		306	6.4	2.8	1.9	2.9	836
7	一	薏仁飯	迷迭香燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬油腐 油豆腐+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮		328	6.5	2.8	2.0	2.8	841
8	二	雜糧飯	香烤大排x1 豬排-烤	▲腰果嫩雞 洽富雞肉+腰果+時蔬-煮	芝香四季 四季豆+時蔬+白芝麻-煮	蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮		336	6.2	3.0	2.0	2.8	835
9	三	有機飯	梅干扣肉 祥園豬肉+梅干菜+筍干+時蔬-煮	▲番茄豆腐蛋 番茄+蛋+豆腐-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	▲小魚海芽湯 小魚干+海芽+時蔬-煮	豆漿	409	7.5	2.8	1.9	2.8	909
10	四	糙米飯	糖醋雞 洽富雞肉+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	芋香高麗 高麗菜+芋頭+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮		392	6.5	2.8	1.9	2.9	843
11	五	▲招牌油飯	★椒鹽炸雞翅x1 洽富三節翅-炸	◎獅子頭燴菜x1 獅子頭+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉+時蔬-煮		350	6.6	3.0	2.0	3.0	872
14	一	胚芽飯	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★▲香酥雞x3 雞肉-炸	▲蝦香白菜 大白菜+蝦米+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豬肉+豆腐+時蔬-煮		386	6.2	3.0	2.0	3.0	844
15	二	▲什錦炒烏龍	★香酥炸豬排x1 豬排-炸	◎海山醬關東煮 白蘿蔔+魚丸+雞蛋+米血+時蔬-煮	▲花生滷海結 海帶結+花生+時蔬-煮	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+豬肉+枸杞+薑-煮		322	6.6	3.0	2.0	3.0	872
16	三	有機飯	香烤雞排x1 雞排-烤	芋香燒豬 祥園豬肉+芋頭+時蔬-燒	脆炒鮮豆 豆+時蔬-炒	有機蔬菜	義式羅宋湯 番茄+豬肉+時蔬-煮	豆漿	408	7.5	3.0	2.0	2.8	926
17	四	燕麥飯	鮮瓜嫩雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-燒	▲玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮菇甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	仙草雙圓飲 仙草+地瓜圓+芋圓-煮		355	6.6	2.8	2.0	2.8	848
18	五	小米飯	金黃咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	五香干絲 干絲+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮		386	6.4	3.0	2.0	2.9	854
21	一	糙米飯	日式照燒雞 洽富雞肉+時蔬-燒	泡菜炒年糕 年糕+豬肉+泡菜+豆皮+時蔬-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇排骨湯 排骨+菇-煮		346	6.5	2.9	2.0	2.8	849
22	二	蔬菜雞汁拌飯	五香雞排x1 洽富雞排-油	◎▲沙茶肉羹 肉羹+柴魚片+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		357	6.5	3.0	1.9	3.0	863
23	三	有機飯	蠔油鮮菇雞 洽富雞肉+菇+時蔬-煮	豬肉冬粉 豬肉+冬粉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+豬肉+時蔬-煮	豆漿	421	7.5	2.8	2.0	2.8	911
24	四	雜糧飯	黑胡椒大排x1 豬排-烤	花瓜雞 洽富雞肉+時蔬-煮	蒜炒高麗 高麗菜+蒜-炒	有機蔬菜	▲金瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		360	6.6	3.0	2.0	2.8	863
25	五	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎▲麥克雞塊x2 麥克雞塊-炸	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+排骨+時蔬-煮		355	6.4	3.0	1.9	3.0	856
28	一	▲酢醬拌麵	★▲什錦蝦排x1 蝦排-炸	▲時蔬滷蛋x1 蛋+時蔬-油	椒香蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	▲日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬+小魚干-煮		388	6.6	3.0	1.9	2.8	861
29	二	薏仁飯	茄汁燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯-燉	◎▲虱目魚黑輪x1 虱目魚黑輪-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+豬肉+時蔬-煮		367	6.4	2.8	1.9	2.8	832
30	三	有機飯	豬肉鮮蔬煲 祥園豬肉+時蔬-煮	★▲椒鹽魚塊x2 魚-炸	玉米花椰 花椰菜+玉米-煮	有機蔬菜	四神湯 豬肉+馬鈴薯+薏仁-煮	豆漿	409	7.5	3.0	2.0	3.0	935
31	四	五穀飯	日式咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮	香炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	◎仙草地瓜圓 地瓜圓+仙草-煮		387	6.5	2.8	2.0	2.9	846

※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※

豆類 及其 製品	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)	
	豬肉	雞肉	新鮮食材	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	10	12	17	6	6	1	8	5

均衡飲食 我的餐盤

均衡的飲食能提供足夠的營養，幫助身體健康成長，餐盤六口訣，大家一起跟著做~

- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

資料來源：國民健康署

重要公告

全面使用「國產肉品」 未使用「輻射污染食品」