



*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,嚴禁使用 3. 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品、芝麻、藻類及其製品、堅果類及其製品、含麩醇蛋白之穀物、大豆及其製品、鱈魚等產品,不適合某些過敏體質者食用**◎消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2226-3714 e-mail: h9305@gmail.com◎營養師:陳春姬(營養師009896)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
2	四	芝麻飯 芝麻,白米	烤翅小腿 翅小腿-烤 每人2個	鵝蛋肉片燴時蔬 大白菜,烏蛋,肉片,紅蘿蔔-煮	香乾小炒 芹,豆乾,小魚乾-炒	產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.2	732
3	五	小米飯 小米,白米	柚香豬柳 豬肉,彩椒-炒	蒜香雞塊 雞肉,玉米,蒜-炒	木須炒蛋 蘿蔔,雞蛋,洋蔥,木耳,毛豆-炒	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜,蕃茄,金針菇,湯排		5.3	2.6	2.4	2.2	725
6	一	紅藜飯 紅藜,白米	椒香豆腐 豆腐,蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	木耳炒花椰 木耳,紅蘿蔔,花椰-煮	產銷履歷 芋香米苔目 蔬菜,米苔目,芋頭		5.0	2.8	2.3	2.5	730
7	二	焗烤蕃茄肉醬 義大利麵 蕃茄,玉米,豬絞肉,蔬菜,麵	燒豬排 豬排-燒	★炸鹹酥雞 雞肉-炸 每人3個	玉米彩蔬 玉米,紅蘿蔔,蔬菜-煮	有機蔬菜 蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔,雞肉	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
8	三	蕎麥飯 蕎麥,白米	照燒雞肉 雞肉,蘿蔔,白芝麻-燒	糖醋里肌 豬肉,蔬菜-煮	塔香鮑菇 竹筍,鮑菇,條豆,九層塔-炒	產銷履歷 結菜肉絲湯 結頭菜,肉絲		5.3	2.7	2.5	2.2	735
9	四	三島香鬆飯 三島香鬆,白米	京醬肉柳 豬肉柳,蔬菜-燒	◎土魷魚條 土魷魚條,蔬菜-燒 每人2個	海藻雙絲 海帶,紅蘿蔔,芹-炒	產銷履歷 南瓜濃湯 南瓜,雞蛋,絞肉	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
10	五	藜麥飯 白米,藜麥	滑蛋雞肉 雞肉,雞蛋,洋蔥-煮	洋薯蝦仁總匯 洋芋,花椰,蝦仁,蔬菜-煮	肉茸炒寬粉 高麗,絞肉,寬粉,青豆-炒	產銷履歷 竹筍排骨湯 竹筍,鮮菇,湯排		5.4	2.6	2.4	2.2	732
13	一	白飯 白米	紅糟肉條 酒糟肉-烤 每人4條	◎咖哩魚餃×1 洋芋,魚餃,蔬菜-煮	蛋酥大白 大白菜,蔬菜,雞蛋-煮	產銷履歷 麵線羹 筍絲,木耳,麵線		5.4	2.7	2.3	2.2	737
14	二	糙米飯 糙米,白米	糖醋豆腸 豆腸,鳳梨,蔬菜-煮	茶香滷蛋×1 雞蛋,紅蘿蔔-滷	雲耳燒瓜 木耳,鮮瓜,蔬菜-煮	有機蔬菜 海芽味噌湯 海芽,板豆腐	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
15	三	五穀飯 五穀米,白米	蔥爆豬肉 豬肉,青蔥,紅蘿蔔-燒	蜜地瓜雞 雞肉,地瓜,杏仁片-煮	開陽高麗 高麗,開陽,蔬菜-炒	產銷履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋		5.1	2.7	2.3	2.4	725
16	四	栗香 草菇雞拌飯 栗子,鮮菇,雞肉,白米	味噌鹽麩 烤雞排 雞排-烤	★炸排骨酥 豬肉-炸 每人3個	韭香銀芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔,鮮菇,湯排	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
17	五	胚芽飯 胚芽,白米	福菜豬肉 豬肉,福菜,筍茸-燉	洋蔥炒蛋 洋蔥,蔬菜,雞蛋-炒	◎芹香黑輪 芹,黑輪,蔬菜-炒	產銷履歷 山藥雞湯 山藥,雞肉,紅蘿蔔		5.2	2.8	2.0	2.3	728

【年節飲食多注意】：

糖果、花生、瓜子、腰果、開心果、蜜餞、牛肉乾、魷魚絲等，均是逢年過節少不了的應景食品；而其實大部分的零食、點心都是體積小，熱量密度高，一不小心就會攝取比正餐還多的卡路里；加上最近幾年倡導多吃堅果類食物，雖然它含有益人體的不飽和脂肪酸，但油脂含量高，一旦過量仍是一種負擔，建議每日不超過10~15顆為佳。建議以熱量密度較低的食品為主，如：低鹽海苔片、原味蒟蒻乾、天然乾燥蔬果乾等。

