

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	附屬
2	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	滷蛋 X 1 <small>雞蛋+時蔬-滷</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+大麥</small>	水果	4.4	2.6	1.9	2.6	66.8
3	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	日式醬燒魚 <small>魚肉+洋葱+白芝麻-煮</small>	竹筍肉片 <small>竹筍+豬肉片-煮</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	認證蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		4.2	2.2	1.8	2.5	61.7
4	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒</small>	腐乳年糕雞 <small>雞肉+年糕+高麗菜-炒</small>	鮮炒三絲 <small>海帶+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	黑糖QQ <small>QQ圓</small>		4.9	2.5	1.7	2.7	69.5
5	五	~焗烤~ 青醬野菇 義式麵 <small>雞條+玉米+菇+時蔬+起司</small>	★轟炸 香雞排 X1 <small>雞排X1-炸</small>	蒸餃 X 2 <small>豬肉蒸餃-蒸</small>	香拌芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+豬蹄排+香菇</small>	水果	4.1	2.4	1.8	2.7	63.4
8	一 蔬食	白飯 <small>白米</small>	瓜仔油腐 <small>油豆腐+香菇+碎瓜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</small>	佃煮雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬+玉米-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		4.5	2.0	1.5	2.5	61.5
9	二	紅蔥雞滷飯 <small>有機白米+雞肉+豬絞肉+香菇</small>	★炸翅小腿 X 2 <small>翅小腿X2-炸</small>	爆汁 豬肉丸 X 1 <small>豬肉丸X1+時蔬-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.0	2.0	1.6	2.7	59.2
10	三	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜+時蔬-炒</small>	蜜汁甜條雞 <small>雞肉+甜不辣+時蔬-炒</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	認證蔬菜		蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>	4.8	2.6	1.8	2.7	69.8
11	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	起司白醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋葱+南瓜+起司-煮</small>	回鍋肉 <small>豬肉+豆干-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	芋圓仙草甘茶 <small>芋圓+仙草凍+冬瓜磚</small>		4.8	2.9	1.5	2.7	71.3
12	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳+洋葱+彩椒-炒</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉塊+花椰+紅蘿蔔-燒</small>	蝦香肉末 粉絲煲 <small>粉絲+豬絞肉+時蔬+蝦米-炒</small>	認證蔬菜	結頭雞湯 <small>結頭菜+雞骨+香菇</small>	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	64.0
15	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+玉米筍+川耳-煮</small>	拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮</small>	翠拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		4.0	2.5	1.6	2.5	62.0
16	二	海苔香鬆 丼飯 <small>有機白米+海苔香鬆</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排X1-燒</small>	客家筍干扣肉 <small>竹筍+豬肉-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>	水果	4.0	2.2	1.8	2.7	61.2
17	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋葱-炒</small>	藜麥洋芋 <small>洋芋+紅藜麥+毛豆-炒</small>	認證蔬菜	肉骨茶排骨湯 <small>高麗菜+豬蹄排+香菇</small>		4.6	2.5	1.5	2.6	66.4
18	四	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋葱-炒</small>	海鮮丸 X2 <small>魷魚海鮮丸X2-烤</small>	熱炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨</small>		4.0	2.2	1.7	2.5	60.0
19	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	洋芋燒雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔-燒</small>	白菜肉片 <small>大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-煮</small>	認證蔬菜	白玉豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬蹄排+玉米</small>	水果 豆漿	4.2	2.1	1.7	2.7	61.6

\* 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

\* \* 本菜單未使用福射汙染食物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材加工食品分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
3次	9次	12次	3次	24次	4次	0次	0次	2次	2次

## 過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

### Step1. 切記慎選年菜且適量攝取

均衡的攝取六大類食物，  
東坡肉、香滷豬腳、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。

### Step2. 小心零嘴點心的陷阱

堅果種子類，如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於油脂類的食物。

### Step3. 圍爐火鍋聰明吃

蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

### Step4. 水果蔬菜不可少

過年期間等記得多食用纖維質含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。

### Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈




黃燈




綠燈


