

日期 星期		主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	附品										
1	二	有機白米飯	★鹽酥雞*3	咖哩豬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果										
		有機白米(蒸)	雞肉、九層塔(炸)	豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)		紫菜、雞蛋、蔥花(煮)											
2	三	薏仁飯	塔香燒雞	豆干肉絲	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯											
		白米、薏仁(蒸)	雞肉、蔬菜、九層塔(燒)	豬肉、豆干、黃豆芽(炒)		冬瓜、豬肉、胡蘿蔔(煮)											
3	四	紅醬義大利麵	茄汁魚*2	地瓜薯條*4	有機蔬菜	玉米濃湯											
義式		義大利麵、豬肉、洋蔥(炒)	魚肉、蔬菜(燒)	薯條(烤)		玉米、馬鈴薯、洋蔥、雞蛋(煮)											
4	五	紅藜飯	糖醋雞丁	肉燥蒸蛋	綠色蔬菜	田園番茄湯											
		白米、紅藜(蒸)	雞肉、馬鈴薯、洋蔥、彩椒(炒)	雞蛋、豬肉(蒸)		番茄、蔬菜(煮)											
7	一	十穀飯	香滷肉排*1	洋蔥嫩雞	有機蔬菜	枸杞雞湯											
		白米、九穀米(蒸)	豬肉(油)	雞肉、洋蔥、毛豆(炒)		雞肉、香菇、蘿蔔、枸杞(煮)											
8	二	有機南洋炒飯	壽喜燒肉片	糖醋鮮魚 (認證生鮮水產品)	有機蔬菜	豆腐味噌湯	鮮奶+水果										
		有機白米、洋蔥、玉米、毛豆、胡蘿蔔、咖哩粉(拌)	豬肉、洋蔥、胡蘿蔔(炒)	鮮魚、蔬菜(燒)		豆腐、洋蔥、小魚干(煮)											
9	三	香Q白飯	茄汁洋芋豬	蠔油冬瓜雞	綠色蔬菜	鮮筍肉絲湯											
		白米(蒸)	豬肉、洋芋、番茄、毛豆(炒)	雞肉、冬瓜、小香菇(燉)		鮮筍、肉絲、香菇(煮)											
10	四	糙米飯	烤雞排*1	豬肉玉米蛋	有機蔬菜	✓綠豆西米露											
		白米、糙米(蒸)	雞排*1(烤)	豬肉、玉米、雞蛋(炒)		綠豆、西谷米(煮)											
11	五	小米飯	宮保雞丁(不辣)	紅燒豆腐	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯											
		白米、小米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、紅椒片、花生(炒)	豆腐、絞肉、毛豆(燒)		蘿蔔、芹菜(煮)											
14	一	蕎麥飯	洋蔥豬柳	香草雞肉	有機蔬菜	黃瓜大骨湯											
		白米、蕎麥(蒸)	豬肉、洋蔥(炒)	雞肉、馬鈴薯、蔬菜、香料(炒)		黃瓜、豬肉、芹菜(煮)											
15	二	有機白米飯	滷雞腿*1	打拋肉醬	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果										
南洋		有機白米(蒸)	雞腿(滷)	豬肉、番茄、洋蔥、九層塔(炒)		海帶芽、薑絲(煮)											
16	三	紫米飯	味噌雞肉	竹筍炒肉絲	綠色蔬菜	冬瓜雞湯											
		白米、紫米(蒸)	雞肉、蘿蔔、毛豆、味噌(煮)	豬肉、竹筍、胡蘿蔔(炒)		雞肉、冬瓜、胡蘿蔔(煮)											
17	四	什錦炒麵	★炸豬排*1	蒜香青江菜	有機蔬菜	白菜蛋花湯	腹壓豆漿										
		麵條、蔬菜(炒)	豬排(炸)	青江菜、蒜頭(炒)		白菜、雞蛋、青蔥(煮)											
18	五	薏仁飯	回鍋肉片	雞肉毛豆蒸蛋	綠色蔬菜	✓燒仙草											
		白米、薏仁(蒸)	豬肉、回鍋豆干、高麗菜、胡蘿蔔(炒)	雞蛋、雞肉、毛豆(蒸)		仙草、豆類(煮)											
21	一	燕麥飯	蔥爆肉絲	沙嗲雞茸	有機蔬菜	✓紅豆湯圓											
		白米、燕麥(蒸)	豬肉、洋蔥、彩椒(炒)	雞肉、蔬菜(炒)		紅豆、湯圓(煮)											
22	二	香鬆有機白米飯	蔬香燒魚	白醬南瓜雞	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	鮮奶+水果										
		有機白米(蒸)	魚肉、蔬菜(燒)	雞肉、南瓜、玉米(炒)		豬肉、番茄、馬鈴薯、洋蔥(煮)											
23	三	香Q白飯	客家福菜豬	莎莎雞茸炒蛋	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯											
		白米(蒸)	豬肉、筍、梅干菜(滷)	雞蛋、豆腐、雞肉、番茄(燒)		豬肉(CAS)、榨菜(煮)											
24	四	小米飯	泡菜肉片(不辣)	烤翅小腿*2	有機蔬菜	海芽豆腐湯											
韓式		白米、小米(蒸)	豬肉、大白菜、洋蔥、泡菜(炒)	翅小腿(烤)		海帶芽、薑絲、豆腐(煮)											
25	五	十穀飯	塔香菇菇雞	蔥燒豬肉豆腐	綠色蔬菜	赤肉羹湯											
		白米、九穀米(蒸)	雞肉、杏鮑菇、九層塔(炒)	豆腐、豬肉、紅蔥末(燒)		豬肉、白菜、木耳、胡蘿蔔(煮)											
28	一	香Q白飯	咖哩雞	照燒肉片	有機蔬菜	黑糖地瓜											
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	豬肉、洋蔥、芝麻(燒)		黑糖、地瓜(煮)											
29	二	有機白米飯	蒲燒魚*1	瓜仔肉燥鴿蛋*2	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯	水果										
		有機白米(蒸)	魚肉(蒸)	豬肉、瓜仔、鴿蛋(滷)		豬肉、鮮瓜、蔬菜(煮)											
30	三	芝麻飯	蘿蔔燉肉	玉米炒雞	綠色蔬菜	日式味噌湯											
		有機白米、芝麻(蒸)	豬肉、蘿蔔(燉)	雞肉、玉米、小黃瓜、紅椒(炒)		豆腐、洋蔥、味噌(煮)											
※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。																	
主菜種類(次/月)																	
豆類及其製品		◎魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		副菜食材分析(次/月)				其他分析(次/月)					
▲加工食品								▲加工食品				★油炸食品					
0次		3次		10次		10次		0次				2次					
												4次					

立冬可以這樣吃

常見的補品：麻油雞、薑母鴨、羊肉爐。
建議滋陰潤燥的食物：大白菜、白蘿蔔、
豆腐、木耳、南瓜、馬鈴薯等等。

起居作息早睡早起，
符合立冬後「養藏」的建議。

立冬

是24節氣中的第19個節氣，曆書
記載：「冬者終也，立冬之時，
萬物終成，故名「立冬」。」

代表真正正式進入冬季的開始，此時節
也意味著秋季農作物要全部曬好、收藏
入庫，動物也即將準備進入冬眠狀態，
整體為養精蓄銳靜候隔年春天到來。

俗語：「立冬補冬 補嘴空」
意味著 天氣變冷 正適合食補養生

