

日期		星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	附品	五香/份	豆漿/肉/份	油/份	蔬菜/份	雞蛋/份	燕窩/肉
1	五		薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(CAS)、洋葱、蔬菜(炒)</small>	豬肉豆腐煲 <small>豬肉(CAS)、豆腐(燒)</small>	青菜(綠)	薑絲海芽湯 <small>海芽、薑(煮)</small>		5.0	2.0	2.3	2.2		658.5
4	一		小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	▲塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS)、米血糕(炒)</small>	洋蔥肉片 <small>豬肉(CAS)、洋葱(燒)</small>	青菜(綠)	綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>		5.2	2.0	2.5	2.2		681.5
5	二		有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)</small>	黃芽雞柳 <small>雞肉(TAP)、青豆芽、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	昆布味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌(煮)</small>	水果	5.0	2.2	2.4	2.3		680.5
6	三		紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	厚切里肌條 <small>豬肉(CAS)(烤)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、時蔬(燒)</small>	青菜(綠)	番茄蔬菜湯 <small>蔬菜、番茄(煮)</small>		5.2	2.0	2.4	1.8		667
7	四		燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	沙爹豬柳 <small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	★香酥魚排*1 <small>魚肉(炸)</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉(CAS)、冬瓜(煮)</small>		5.0	2.2	2.5	2.0		677.5
8	五		番茄肉醬 義大利麵 <small>麵條、雞肉(CAS)、蔬菜(煮)</small>	迷迭香腿排*1(帶骨) <small>雞腿排(CAS)(油)</small>	義式香草薯餅*3 <small>馬鈴薯(烤)</small>	青菜(綠)	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋(煮)</small>		5.5	2.0	2.5	1.8		692.5
11	一		雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假											
12	二		有機白米飯+薑汁燒肉+日式蒸蛋+有機蔬菜+乳品 <small>有機白米(蒸) 雞肉(CAS)、洋葱、薑(燒) 雞蛋(CAS)(蒸)</small>				▲紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓(煮)</small>	水果	5.3	2.0	2.3	1.8		669.5
13	三		糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	飄香滷肉 <small>豬肉(CAS)、蘿蔔、麵筋(油)</small>	蔥爆雞丁 <small>雞肉(CAS)、蔥、蔬菜(煮)</small>	青菜(綠)	大滷湯 <small>豆腐、時蔬(煮)</small>		5.0	2.2	2.4	2.2		678
14	四		招牌油飯 <small>白米、豬油(煮)</small>	古早味雞腿*1(帶骨) <small>雞腿(CAS)(油)</small>	竹筍炒肉絲 <small>雞肉(CAS)、竹筍、胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜、大骨(煮)</small>		5.3	2.0	2.5	2.1		686
15	五		芝麻飯 <small>白米、芝麻(蒸)</small>	照燒排骨*1(帶骨) <small>豬肉(CAS)(燒)</small>	雞茸鮮蔬燴蛋 <small>雞蛋、雞肉(CAS)、玉米、胡蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	山藥洋芋湯 <small>山藥、洋芋(煮)</small>		5.1	2.2	2.5	2.0		684.5
18	一		十穀飯 <small>白米、十穀米(蒸)</small>	特製鹽水雞 <small>雞肉(CAS)、豆皮、筍片、花枝(煮)</small>	★塔塔醬魚片*1 <small>魚肉(炸)</small>	青菜(綠)	玉米排骨湯 <small>排骨(CAS)、玉米(煮)</small>		5.1	2.1	2.5	1.8		672
19	二		有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉(CAS)、紅蘿蔔、馬鈴薯(燒)</small>	香茅炒肉 <small>豬肉(CAS)、洋葱(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜、薑(煮)</small>	水果	5.1	2.0	2.4	2.1		667.5
20	三		胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、毛豆仁(炒)</small>	豆干豬柳 <small>豬肉(CAS)、豆干、時蔬(炒)</small>	青菜(綠)	蘿蔔雞湯 <small>雞肉(CAS)、蘿蔔(煮)</small>		5.0	2.1	2.3	2.3		668.5
21	四		毛豆拌飯 <small>白米、毛豆(拌)</small>	醬香炒肉 <small>豬肉(CAS)、洋葱(炒)</small>	韓味翅腿*2(帶骨) <small>翅小腿(CAS)(燒)</small>	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>		5.0	2.0	2.5	2.0		662.5
22	五		小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	岩燒腿排*1(帶骨) <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	肉燥滷蛋*1 <small>豬肉、雞蛋(CAS)(油)</small>	青菜(綠)	花生麥片湯 <small>花生、麥片(煮)</small>		5.0	2.0	2.5	1.8		657.5
25	一		香鬆飯 <small>白米、香鬆(蒸)</small>	日式親子丼 <small>雞肉(CAS)、雞蛋、蔬菜(炒)</small>	芝麻肉片 <small>豬肉(CAS)、洋葱、芝麻(燒)</small>	青菜(綠)	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌(煮)</small>		5.0	2.2	2.4	2.0		673
26	二		有機白米飯+泰式打拋豬+★▲卡拉雞*1+有機蔬菜+乳品 <small>有機白米(蒸) 雞肉(CAS)、洋葱、番茄、九層塔(炒) 雞肉(CAS)(炸)</small>				清爽豆芽湯 <small>豆芽(煮)</small>	水果	5.0	2.0	2.5	2.1		665
27	三		燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	蜜汁雞丁 <small>雞肉(CAS)、洋葱、時蔬(炒)</small>	紅燒白菜豬肉*2 <small>豬肉(CAS)、白菜(燒)</small>	青菜(綠)	鮮瓜肉絲湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>		5.0	2.1	2.5	2.0		670
28	四		糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	飄香滷排*1(帶骨) <small>豬肉(CAS)(油)</small>	鍋燒豆腐 <small>豆腐、時蔬(燒)</small>	有機蔬菜	▲黑糖地瓜湯 <small>地瓜、黑糖(煮)</small>		5.2	2.0	2.5	1.8		671.5
29	五		有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	滷味燉肉 <small>豬肉(CAS)、豆干、海帶(油)</small>	橙汁燒魚*2 <small>魚肉(燒)</small>	青菜(綠)	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>		5.0	2.0	2.5	2.1		665

※ 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。

豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，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)

副菜食材分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	▲加工食品	★油炸品	甜湯
0次	0次	10次	10次	4次	3次	4次





# 惜食台灣 共同守護



## ▲大量廚餘問題

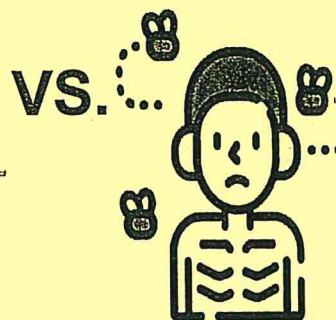
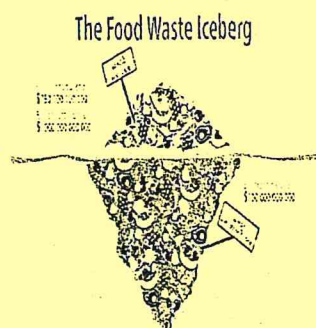
每人每年產生96 公斤廚餘



× **13.500座**



一年食物浪費約消耗2,400億台幣，  
同時台灣有60萬個邊緣家庭  
是餓著肚子睡覺。

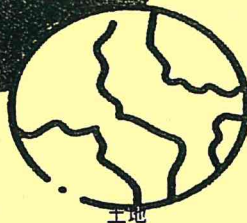


餐桌上的一塊肉  
牽動所有環節

水



能源

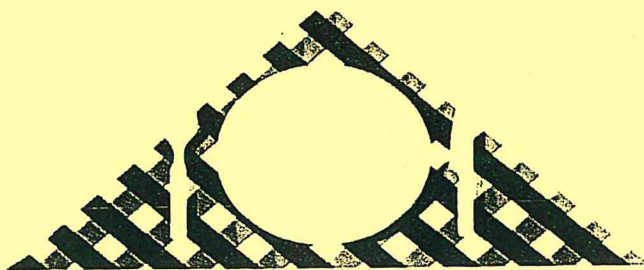


土地



人力

剩不剩由你



1. 樂食 選擇自己想吃的
2. 適食 吃多少拿多少
3. 惜食 飯菜吃光不浪費



圖片來源:Google