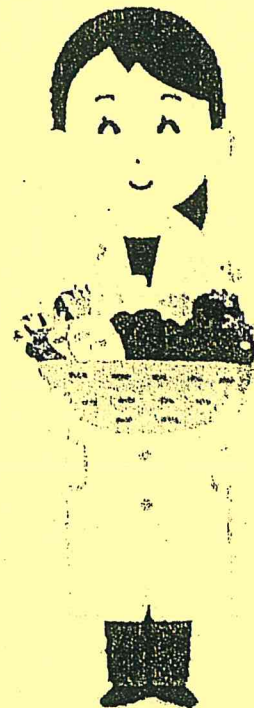


日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	水果	蛋黃/肉/魚	蔬菜/豆	菇類/海	其他	熱量
1	三	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	奶香嫩雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、玉米(炒)</small>	味醃燒肉 <small>豬肉(CAS)、時蔬(燒)</small>	青菜(綠)	田園番茄湯 <small>番茄、蔬菜(煮)</small>		5.0	2.0	2.3	2.2	658.5
2	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)</small>	鐵板雞柳 <small>雞肉(TAP)、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜(煮)</small>		5.0	2.0	2.3	2.2	658.5
3	五	十穀飯 <small>白米、十穀(蒸)</small>	魚香肉絲 <small>豬肉(CAS)、小黃瓜、木耳(炒)</small>	★▲CAS麥香雞*1 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	青菜(綠)	冬瓜茶山粉圓 <small>冬瓜、糖、山粉圓(煮)</small>		5.2	2.0	2.5	2.0	676.5
6	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯(燉)</small>	青菜(綠)	小魚干 青菜豆腐湯 <small>青菜、豆腐、小魚干(煮)</small>		5.2	2.0	2.3	2.0	667.5
7	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	五香滷肉 <small>豬肉(CAS)、筍、麵筋(燉)</small>	★鹽酥炸雞*2 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>雞肉(CAS)、時蔬(煮)</small>	水果	5.0	2.2	2.5	2.0	677.5
8	三	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	照燒雞丁 <small>雞肉(CAS)、時蔬(燒)</small>	京醬豬柳 <small>豬肉(CAS)、豆干、彩椒(炒)</small>	青菜(綠)	和風味噌湯 <small>味噌、海苔、蔬菜(煮)</small>		5.0	2.2	2.3	2.0	648.5
9	四	招牌油飯 <small>白米、燒柴、香菇(蒸)</small>	古早味雞腿*1(帶骨) <small>雞腿(CAS)(燉)</small>	肉末玉米蛋 <small>豬肉(CAS)、雞蛋、玉米(炒)</small>	有機蔬菜	鄉村蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		5.5	2.2	2.3	2.0	703.5
10	五	有機紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(燉)</small>	彩燴雞片 <small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	青菜(綠)	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>		5.2	2.0	2.3	2.0	667.5
13	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	滑蛋嫩雞 <small>雞肉(CAS)、雞蛋、時蔬(炒)</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉(CAS)、竹筍、胡蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	綜合燒仙草 <small>仙草、綜合豆(煮)</small>		5.2	2.0	2.3	2.0	667.5
14	二	有機白米飯+台式豆干肉燥+紅燒魚排*1+有機蔬菜+乳品				黃瓜湯 <small>大黃瓜(煮)</small>	水果	5.0	2.0	2.3	2.0	633.5
15	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	岩烤豬排*1(帶骨) <small>豬肉(CAS)(炸)</small>	蔥爆鮮蔬雞柳 <small>雞肉(CAS)、時蔬(燒)</small>	青菜(綠)	筍片湯 <small>筍片(煮)</small>		5.0	2.2	2.4	2.2	678
16	四	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	泡菜豬肉 <small>豬肉(CAS)、泡菜、時蔬(炒)</small>	香滷翅腿*2(帶骨) <small>雞肉(CAS)(燉)</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽、薑絲(煮)</small>		5.0	2.0	2.5	2.0	662.5
17	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	南瓜玉米雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、玉米(炒)</small>	海結滷豆干 <small>海帶、豆干(燉)</small>	青菜(綠)	養生蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>		5.3	2.0	2.3	2.0	674.5
20	一	※聖誕番茄 義大利麵 <small>麵條(煮)</small>	炙燒雞排*1(帶骨) <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	義式薯餅*2 <small>馬鈴薯(烤)</small>	青菜(綠)	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、馬鈴薯(煮)</small>		5.0	2.2	2.3	2.0	668.5
21	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★日式炸豬排*1 <small>豬肉(CAS)(炸)</small>	和風蒸蛋 <small>雞蛋(CAS)(蒸)</small>	有機蔬菜	※冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓(煮)</small>	水果	5.5	2.0	2.5	1.8	692.5
22	三	十穀飯 <small>白米、十穀(蒸)</small>	豆腐燒雞 <small>雞肉(CAS)、豆腐(燒)</small>	沙茶炒肉 <small>豬肉(CAS)、洋葱(炒)</small>	青菜(綠)	鮮瓜大骨湯 <small>大黃瓜(煮)</small>		5.0	2.1	2.5	2.0	670
23	四	有機紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)</small>	醋溜魚柳*2 <small>魚肉(過油-燒)</small>	有機蔬菜	山藥肉片湯 <small>豬肉(CAS)、山藥、馬鈴薯(煮)</small>		5.2	2.0	2.3	2.3	675
24	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉(CAS)、蘿蔔(燒)</small>	雞茸鮮蔬燴蛋 <small>雞蛋、雞肉(CAS)、鮮蔬(炒)</small>	青菜(綠)	大滷湯 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>		5.5	2.0	2.5	1.8	692.5
27	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉(CAS)、洋葱(炒)</small>	壽喜燒魚*2 <small>魚肉(過油-燒)</small>	青菜(綠)	好彩頭蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		5.0	2.0	2.3	2.0	653.5
28	二	有機白米飯+塔香三杯雞+白菜燒豬+有機蔬菜+乳品				日式味噌湯 <small>味噌、豆腐(煮)</small>	水果	5.0	2.0	2.3	1.8	648.5
29	三	咖哩炒飯 <small>白米、時蔬(炒)</small>	五香雞排*1(帶骨) <small>雞排(CAS)(燒)</small>	鄉村豆腐煲 <small>豬肉(CAS)、豆腐、時蔬(炒)</small>	青菜(綠)	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞(煮)</small>		5.2	2.0	2.3	2.0	667.5
30	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	沙爹豬肉 <small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	★金黃雞塊*2 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	有機蔬菜	八寶粥 <small>八寶豆(煮)</small>		5.0	2.1	2.5	1.8	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	12次		10次		1次		5次		4次		

冬至圓 人團圓



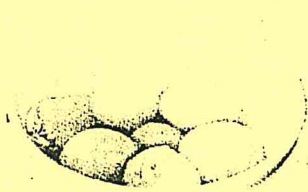
營養紅綠燈

綠燈- 鹹湯圓:將湯圓取代白米飯，加上大量蔬菜及少許肉絲，取代一餐營養又健康

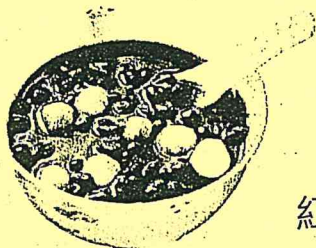


鹹湯圓
約260kcal

黃燈- 紅豆湯圓:紅豆湯圓屬於健康又廣受大眾歡迎的全穀雜糧類，但市面上紅豆湯為了迎合大眾喜好，時常加入過多的糖，因此屬於健康但需適量攝取的食物喔!



包餡甜湯圓
約500kcal



紅豆湯圓
約280kcal

紅燈-包餡鹹湯圓:花生餡的湯圓一顆就含75大卡，若吃四顆就相當於一碗白飯了!雖然包餡的甜湯圓非常好吃，但小朋友們還是要酌量攝取喔!

~冬至吃湯圓的典故~

從前有一位父親為了安葬過世的妻子，不得已只好將女兒賣給大戶人家當奴婢。離別之前父親用僅剩的錢買了糯米糰子給孝順的女兒。他們互相推讓，誰也不忍心把糰子吃掉，害怕這一吃，就是永遠的分開。許多年後，賣給大戶人家做奴婢的女兒靈機一動，在主人家門口掛上糯米糰，希望可以與父親團圓。後來，吃湯圓成了民間的習俗，窮人吃純糯米做的小圓仔，有錢人則可以包進花生粉做成比較大的「圓仔母」。小朋友們則將糯米糰做成各種動物形狀，俗稱「雞母狗仔」。也由於冬至這天是夜晚最長白天最短的日子，許多人深信在這天吃了湯圓就會快快長大，「吃了就會多一歲」的說法就是這樣來的。



圖片來源:Google