

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全日 總熱 量(kcal)	全日 總蛋 白(g)	全日 總脂 肪(g)	全日 總糖 分(g)	全日 總鈣 (g)	全日 總鐵 (mg)			
5	一	芝麻飯	咖哩豬 <small>祥園豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	水果	7.0	2.5	2.0	1.0	2.8	914	
6	二	小米飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排-烤</small>	醬燒雞肉 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-燒</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>	6.0	3.0	2.0			2.8	821
7	三	雞肉絲飯	酥炸雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-炸</small>	府城蝦捲x1 <small>蝦捲-烤</small>	肉末鮮豆 <small>豆(主食材)+糖+油片+時蔬-煮</small>	蔬菜	乳品	6.5	3.0	2.0	1.0		3.0	945
8	四	麥片飯	日式炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	香滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-油</small>	蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓-煮</small>	6.8	2.9	1.8			3.0	874
9 五 ~~~雙十國慶連假~~~														
12	一	糙米飯	紐澳良雞排x1 <small>雞排-烤</small>	奶香燉豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.3	3.0	2.0	1.0	2.8	902	
13	二	燕麥飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	蘿蔔燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蘿蔔+時蔬-煮</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜肉片湯 <small>鮮瓜+豬肉-煮</small>	6.0	3.0	1.9			2.7	814
14	三	古早味肉燥麵	酥炸雞翅x1 <small>洽富雞翅(主食材)-炸</small>	鮮蔬滷蛋x1 <small>白煮蛋+時蔬-油</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	乳品	6.0	2.5	1.9	1.0		3.0	870
15	四	薏仁飯	※蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	栗子燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+栗子+時蔬-煮</small>	哈姆玉米 <small>玉米(主食材)+火腿+時蔬-煮</small>	蔬菜	紅豆紫米粥 <small>紅豆+紫米-煮</small>	7.0	3.0	1.7			2.8	884
16	五	五穀飯	日式壽喜燒 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸+魚卵捲+竹輪-煮</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯+排骨-煮</small>	6.8	2.5	1.6			2.7	825
19	一	紫米飯	春川炒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	韓式豆腐煲 <small>豆腐+豬肉+魚軟+時蔬-煮</small>	安東燒寬粉 <small>馬鈴薯(主食材)+寬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	水果	6.8	3.0	2.1	1.0	2.8	940	
20	二	麥片飯	日式雞肉串x1 <small>雞肉-烤</small>	甜麵醬豬柳 <small>祥園豬肉(主食材)+豆干-煮</small>	什錦花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>芋圓+仙草-煮</small>	6.0	3.0	1.9			2.9	823
21	三	招牌油飯	椒香豬排x1 <small>祥園豬排(主食材)-油</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	乳品	6.0	3.0	1.8	1.0		2.9	901
22	四	糙米飯	糖醋排骨 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	香烤雞排x1 <small>雞排-烤</small>	香滷大根 <small>白蘿蔔(主食材)+花生+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>馬鈴薯+薏仁+豬肉-煮</small>	6.8	3.0	1.9			2.8	875
23	五	雜糧飯	烤肉醬雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	6.0	3.0	1.8			3.0	825
26 一 ~~~校慶補假~~~														
27	二	胚芽飯	香烤豬排x1 <small>豬排-烤</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+鮮菇+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>	6.3	2.5	1.9			2.9	807
28	三	蒜香義大利麵	炸雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-炸</small>	香烤薯餅x2 <small>薯餅-烤</small>	木須鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	乳品	6.6	2.5	2.0	1.0		3.0	915
29	四	燕麥飯	雞腿肉捲x1 <small>雞腿肉捲-烤</small>	照燒豬肉 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+蛋+時蔬-煮</small>	7.0	3.0	2.0			2.8	891
30	五	五穀飯	打拋豬 <small>祥園豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蔥爆鎖管 <small>鎖管+豆干+蔥-炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	6.0	3.0	2.0			3.0	830

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
本菜單主要食材使用之生鮮食材皆符合三章一Q之規定
※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※



10/19 異國料理 ~韓式套餐

◆韓國吃什麼

1. 韓國飲食注重風味和健康，以「五行說」紅、綠、黃、白、黑五種自然色來搭配
2. 傳統菜色有飯、湯、配菜，每一道配菜用一個盤子裝，一次放在桌上，再把桌子搬到吃飯的地方
3. 大量使用發酵食品，其中以泡菜最具代表性。泡菜原料為大白菜，富含維生素A、C、B1、鈣、鐵、磷以及乳酸菌，能夠調整腸道好菌，同時幫助腸蠕動

