

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	熱單
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	乾燒脆皮雞 雞肉塊-燒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥		806
3	三	青醬野菇 義式麵 雞條+玉米+杏鮑菇+洋蔥+紅蘿蔔	檸檬烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	卡滋 可樂餅 X1 可樂餅X1-烤	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		799
4	四	大麥飯 白米+大麥	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮炒三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		808
5	五	小米飯 白米+小米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲X1-烤	粉紅醬關東煮 米血糕+貢丸片+竹輪+魚卵捲-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬湯排+香菇		792
8	一	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉+麵輪+香菇+碎瓜-煮	麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2-烤	柴魚大根煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶+玉米-炒	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		814
9	二	五穀飯 白米+五穀米	蜜汁翅小腿X2 翅小腿X2-燒	三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		799
10	三	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+香菇	醬燒豬排 X1 豬排-燒	鍋貼 X2 鍋貼*2-蒸	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		811
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+起司-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米-炒	有機蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇+紅蘿蔔		800
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	黑胡椒豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	椰香豆腐 豆腐+紅蘿蔔+青豆+時蔬-煮	肉末粉絲 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	產銷履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇		795
15	一	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川豆+蔥-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		808
16	二	大麥飯 白米+大麥	糖醋魚塊 魚丁+馬鈴薯+地瓜-燒	客家筍干扣肉 竹筍+豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		827
17	三	馬來滷麵 油麵+豆芽菜+豬肉絲+洋蔥+香茅	炸 脆皮香雞排X1 雞排-炸	香鬆 虎皮蛋 X1 雞蛋X1+香鬆-燒	藜麥洋芋 洋芋+紅藜麥+毛豆-炒	產銷履歷蔬菜	肉骨茶 排骨湯 高麗菜+豬湯排+香菇	三章豆漿	801
18	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	海鮮丸 X2 魷魚海鮮丸X2-烤	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨		818

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。

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

過年期間要記得多食用纖維質含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀糧類，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 (Red Light): 高油、高糖、高鹽食物，如薯條、漢堡、炸雞、薯片 (CHIPS)。

黃燈 (Yellow Light): 適量攝取，如炸物、點心。

綠燈 (Green Light): 多吃，如水果、蔬菜、魚類、豆類。