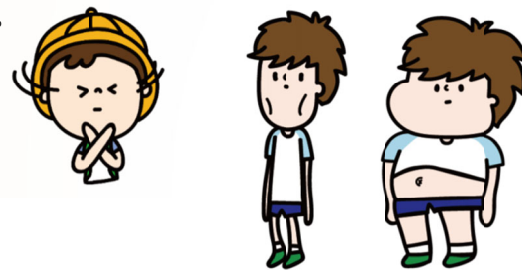


本公司豬肉及其製品全面使用國產豬肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請安心食用。									
日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	備註	營養	備註
2	二	白飯 白米	三杯豆腸 豆腐、鮑菇、九層塔-塊	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、毛豆-煮	蒜香高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、蒜酥-炒	味噌湯 豆腐、洋蔥	保久乳	5.7	2.4
3	三	藜麥飯 白米、藜麥	沙茶肉柳 豬肉、豆腐、毛豆-炒	京醬雞丁 雞肉、豆干、紅蘿蔔-塊	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蘿蔔-煮	蘿蔔鮮雞湯 雞肉、蘿蔔、芹菜		5.6	2.5
4	四	糙米飯 白米、糙米	炸雞排 雞排-炸	腰果玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔、青蔥、腰果-炒	雙色花椰 白綠花椰、木耳-煮	赤肉羹湯 豬肉、大白菜、木耳、雞蛋	水果	5.6	2.4
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁里肌排 里肌排-塊	滷味拼盤 百頁豆腐、蘿蔔、海帶結、花生-滷	結菜炒菇 結莖菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	薑母鴨湯 鴨肉、高麗菜、鮑魚菇、枸杞		5.7	2.4
8	一	拿坡里紅醬肉荳義大利麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、雞肉	炸雞腿 雞腿-炸	鍋貼 鍋貼(三鮮)-蒸 每人2個	芹炒海龍 海龍、蘿蔔、芹-炒	洋芋巧達濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	鮮奶	5.6	2.4
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐、絞肉、青蔥-塊	枸杞冬瓜 冬瓜、木耳、枸杞-煮	香菇雞湯 雞肉、菇類、香菇	水果	5.6	2.4
10	三	白飯 白米	柚香炒雞球 雞肉、鮑菇、毛豆-炒	蒜味小瓜豬 豬肉、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	香菇高麗 高麗菜、香菇、蘿蔔-炒	嫩腐蛋花湯 豆腐、雞蛋、香菇		5.6	2.4
11	四	小米飯 白米、小米	豬肉壽喜燒 豬肉片、洋蔥、金針菇-塊	芹香魷魚羹 魷魚羹、玉米、西芹、九層塔-炒	韭香芽菜 豆芽菜、木耳、蘿蔔、韭菜-炒	金針雞湯 雞肉、金針菇、筍絲	水果	5.5	2.4
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	柴香雞肉 雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	海苔香鬆炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕、紅蘿蔔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇		5.5	2.5
15	一	板栗煲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、鮑菇、栗子	原味肉排 肉排-塊	蒸蛋 雞蛋、鮑菇-蒸	玉米彩燴 玉米、蘿蔔、青豆-煮	柴魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、柴魚片	水果	5.5	2.4
16	二	紅藜飯 白米、紅藜	蘿勒洋芋雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-煮	海山醬關東煮 蘿蔔、鮑魚丸、黑輪-滷	南瓜白菜 大白菜、南瓜、蘿蔔、木耳-煮	酸辣湯 豆腐、肉絲、筍、木耳、蘿蔔、蛋	豆奶	5.7	2.4
17	三	白飯 白米	日式燒豬肉 豬肉、蘿蔔、海苔-塊	粟米雞蓉燴蛋 玉米、雞蛋、雞絞肉、青蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔、蝦米-塊	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、鮮菇		5.6	2.4
18	四	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉-炸 每人4個	沙爹洋芋豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	肉蓉粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、木耳、蘿蔔-炒	羅宋湯 蕃茄、蘿蔔、排骨、西芹	水果	5.8	2.4
19	五	薏仁飯 白米、薏仁	客家肉燻筍 豬肉、筍、梅菜-煮	五味醬油腐 油豆腐、鮮菇、蘿蔔、木耳-塊	雞絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、雞肉-煮	紫菜蛋花湯 蛤蜊菜、雞蛋、紫菜		5.6	2.4
22	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	酸甜醬翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	麻婆馬鈴薯 洋芋、鮮菇、絞肉、紅蘿蔔-塊	小魚豆干 豆干、小魚、蔥-煮	白菜三絲湯 大白菜、肉絲、木耳	優酪乳	5.8	2.4
23	二	卡邦尼義式螺旋麵 麵、洋芋、鮑菇、絞肉、玉米	炸豬肉條 豬肉-炸 每人4條	滷蛋什錦 雞蛋、海帶結、毛豆-滷	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-煮	玉米濃湯 玉米、洋蔥、蘿蔔、雞蛋	水果	5.6	2.4
24	三	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉、豆腐、毛豆-煮	蠔油豆腐煲 豆腐、絞肉、金針菇、木耳-塊	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	芋珠魚丸湯 蘿蔔、小魚丸、芹菜		5.6	2.3
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	義式茄汁肉柳 肉柳、番茄、洋蔥、義式香料-煮	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、蔥花-炒	奶香銀芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、雞皮、枸杞	水果	5.5	2.5
28	五	藜麥飯 白米、藜麥	卡菲煨雞 雞肉、洋芋、蘿蔔、洋香菜-煮	鮑菇肉片 豬肉、鮑菇、蘿蔔-炒	豆酥條豆 綠豆、木耳、豆酥-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、鮮菇		5.6	2.4
29	一	玉米飯 白米、玉米	醍醐肉排 肉排-滷	炸麥克雞塊 麥克雞塊-炸 每人2個	韓式寬粉 寬粉、紫豆、紅蘿蔔、韭菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥	水果	5.8	2.4
30	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	彩蔬醋溜雞 雞肉、洋蔥、彩椒-塊	茶碗蒸 雞蛋、毛豆-蒸	海帶雙絲 海帶結、肉絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	筍片肉絲湯 筍片、肉絲、木耳	豆奶	5.5	2.4
31	三	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉、洋芋、栗子-塊	和風雞丁 雞肉、小黃瓜、鮑菇-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	金菇雞湯 金針菇、雞皮、雞肉		5.5	2.3

過胖過瘦都不好——體位對健康的影響

◎**體重過輕**：若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

◎**體重過重或肥胖**：小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。



◎**飲食可以獲得熱量，運動會消耗熱量：**

每天吃進的熱量超過消耗的熱量→體重就會慢慢**增加**
 每天吃進的熱量低於消耗的熱量→體重就會慢慢**減少**
 兩者之間保持平衡 →→ 才能維持理想的體位

◎**均衡飲食與規律運動可以让你體位更健康：**

拒絕高油脂、高糖分的食物 油炸食品(如：炸雞、薯條) 含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂) 零食(如：糖果、餅乾)	天天吃蔬菜、水果 常常喝白開水 每天戶外身體活動