

吃飽也吃巧 營養均衡 有米真好!

以米為主食 是維持健康的一大關鍵

粳米 能量小尖兵
豐富營養成分 口感香Q又美味
純米好條 純米粉絲

秈米 秈氣小美人
細嫩滑順好入口 老少皆宜的最佳選擇

長糯米 鹹食之王
黏性低好捏塑 口感Q彈有嚼勁

圓糯米 優秀糯米
味道香甜易煮熟 適合製作米食製品

米飯 肉粽 湯圓

行政院農業委員會農糧署 鮮芋農YAH農糧署

10月1日(二)		10月2日(四)		10月3日(五)	
					
府城擔仔麵 綜合鹽酥雞 QQ滷蛋 肉燥/蔬菜 綠豆+薏仁		太麻里阿婆滷肉 柴燒花枝丸+蝦餅 培根玉米滑蛋 時令蔬菜/保久乳 酸辣湯		瓦城泰式打拋肉 Nice炸二節翅 筍絲蒜香肉羹 時令蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量 809K 醃類 117g	蛋白質 29g 脂肪 25g	熱量 888K 醃類 124g	蛋白質 39g 脂肪 27g	熱量 803K 醃類 117g	蛋白質 28g 脂肪 25g
10月7日(二)		10月8日(二)		10月9日(四)	
					
法式半香雞排 麻婆豆腐 牛頭沙茶炒粉絲 時令蔬菜/水果 芹香貢丸湯		紅蔥肉絲炒飯 東馬城肉骨茶 紐西蘭薯條 鮮蔥鍋貼/蔬菜 芋圓西米露		燒烤檸檬雞翅 水嫩魚板茶碗蒸 蔥酥肉燥油豆腐 時令蔬菜/保久乳 昆布味噌湯	
熱量 799K 醃類 116g	蛋白質 28g 脂肪 25g	熱量 790K 醃類 116g	蛋白質 28g 脂肪 24g	熱量 884K 醃類 123g	蛋白質 38g 脂肪 27g
10月13日(一)		10月14日(二)		10月15日(三)	
					
和風照燒豬柳 玉米可樂餅 名人脆皮豆腐 時令蔬菜 紫菜蛋花湯		卡啦脆皮雞排 香菇肉燥 玉米筍拌青花菜 時令蔬菜 筍干綜合湯		培根白醬義大利麵 麥香雞肉堡 桂冠香芋包 培根白醬/蔬菜 仙草奶凍	
熱量 780K 醃類 114g	蛋白質 27g 脂肪 24g	熱量 780K 醃類 114g	蛋白質 25g 脂肪 25g	熱量 777K 醃類 112g	蛋白質 26g 脂肪 25g
10月16日(四)		10月17日(五)		10月20日(一)	
					
桂糖滷雞腿 蘋果咖哩洋芋 三杯杏鮑菇 時令蔬菜/保久乳 金針豆腐湯		聰明砂鍋魚酥 台式蔥燒獅子頭 鮮味蠔油炒粉絲 時令蔬菜 翡翠蛋花湯		萬家香筍干肉 洋蔥紅K絲炒蛋 金針菇關東煮 時令蔬菜 昆布味噌湯	
熱量 888K 醃類 124g	蛋白質 38g 脂肪 27g	熱量 796K 醃類 116g	蛋白質 29g 脂肪 24g	熱量 803K 醃類 118g	蛋白質 29g 脂肪 24g
10月21日(二)		10月22日(三)		10月23日(四)	
					
黑胡椒豬排 台式原味香腸 高湯酸菜筍 時令蔬菜/水果 蘿蔔魚丸湯		香菇肉羹燴飯 泰式吮指炸翅腿 花椒毛豆莢 香菇肉羹/蔬菜 黑糖豆花		墨西哥雞柳條 水嫩魚板茶碗蒸 珍會滷大溪豆干 時令蔬菜/保久乳 玉米濃湯	
熱量 848K 醃類 126g	蛋白質 32g 脂肪 24g	熱量 790K 醃類 116g	蛋白質 28g 脂肪 24g	熱量 884K 醃類 121g	蛋白質 39g 脂肪 27g
10月27日(一)		10月28日(二)		10月29日(三)	
					
茴香紅燒東坡肉 鮮味露炒蛋 香蔥椒麻拌干絲 時令蔬菜 菇菇鮮菇湯		頂呱呱炸雞腿 麻婆豆腐 客庄芹香水晶餃 時令蔬菜/豆漿 竹筍肉絲湯		老北京炸醬拌麵 奶香大熱狗 輔導長茶葉蛋 炸醬/蔬菜 檸檬甜愛玉	
					
椰香印度咖哩雞 醬燒肉燥烏蛋 香菇蠔油蘿蔔糕 時令蔬菜/保久乳 羅宋風味湯		BBQ蒙古烤肉 Nice酥炸二節翅 牛頭沙茶炒粉絲 時令蔬菜 酸菜豬血湯		本店使用 臺灣豬 玖玖	
熱量 884K 醃類 121g	蛋白質 39g 脂肪 27g	10月30日(四)		10月31日(四)	