

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)2986364
地址：新北市三重區國道一段59號 營業師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、吳亭嫻(營養字第010830)、郭麗麗(營養字第011610) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜	油脂	水果	熱量
30	三	有機白飯	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、滷	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米、鮮蔬-炒	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉-炒	有機蔬菜 珍珠奶茶 珍珠、奶茶、◎奶精	水果	6.9	2.5	2	2.9	1	911
31	四	糙米飯	塔香三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	白菜肉羹 肉羹、大白菜、鮮蔬-煮	鐵板豆苳 豆苳菜、鮮蔬、◎豆包-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 ◎豆腐、鮮蔬、◎味噌、◎柴魚		6.4	2.5	2.2	2.8		817
9/1	五	肉蓉蛋炒飯 白米、豬肉、◎雞蛋、鮮蔬	蒜泥肉片 豬肉、鮮蔬、蒜-煮	蜜糖燒雞 雞肉、地瓜-燒	芝香長豆 長豆、鮮蔬、◎白芝麻-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋		6.6	2.4	2.1	3		890
4	一	薏仁飯	鹽酥雞X4 雞肉、鮮蔬-炸	酢醬肉燥 ◎豆干、豬肉、鮮蔬、蒜-煮	蝦香甘藍 高麗菜、鮮蔬、◎蝦皮-炒	履歷蔬菜 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、鮮蔬、豬肉		6.4	2.5	2.2	3		826
5	二	白飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍-燉	銀芽雞絲 雞肉、豆苳菜、鮮蔬-炒	脆炒瓠瓜 瓠瓜、鮮蔬、蒜-炒	履歷蔬菜 芙蓉玉米湯 玉米、◎雞蛋		6.5	2.3	2.1	2.9		811
6	三	雜糧飯 【使用有機白飯】	蒜味花生炒雞 雞肉、鮮蔬、◎花生、蒜-炒	椰香花椰 花椰菜、鮮蔬、洋芋-煮	柴魚油豆腐 油豆腐、蘿蔔、◎柴魚-煮	有機蔬菜 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	6.4	2.4	2.2	2.9	1	874
7	四	白飯	白醬豬肉 豬肉、洋芋、鮮蔬、◎奶精-煮	鮮蔬炒蛋 ◎雞蛋、鮮蔬-炒	薑絲海根 海帶根、薑-煮	有機蔬菜 裙帶豆腐湯 海帶芽、◎豆腐		6.6	2.3	2	2.9		815
8	五	紅醬義大利麵 義大利麵	義式烤雞翅X1 三節雞翅-烤	花枝丸X2 ◎花枝丸-烤	嫩汁白菜 大白菜、鮮蔬-煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶精		6.4	2.4	2	3		813
11	一	白飯	咖哩燻豬 豬肉、洋芋、鮮蔬-燻	腰果豆干丁 玉米、◎豆干、鮮蔬、◎腰果-炒	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		6.4	2.5	2.1	2.9		819
12	二	胚芽飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	鍋燒肉片 豬肉、鮮蔬、◎腐皮-煮	冬瓜燒麵輪 冬瓜、鮮蔬、麵輪-煮	履歷蔬菜 清甜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚		6.6	2.4	2	2.9		823
13	三	海苔香鬆飯 【使用有機白飯】	酥炸魚排X1 ◎生鮮魚排-炸	肉絲長豆 長豆、蒜、豬肉-炒	南瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、鮮蔬-煮	有機蔬菜 脆薯蛋花湯 豆薯、◎雞蛋	水果	6.6	2.3	2.2	2.8	1	876
14	四	蕎麥飯	蔥油雞丁 雞肉、鮮蔬、蔥-煮	玉米蒸蛋 ◎雞蛋、玉米-蒸	海結滷豆干 蘿蔔、海帶結、◎豆干-燉	有機蔬菜 鮮筍排骨湯 筍、蒜、豬肉		6.4	2.4	2.2	2.8		809
15	五	白飯	泰式打拋豬 豬肉、番茄、鮮蔬、九層塔-炒	麥克雞塊X2 雞塊-烤	針菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、金針菇-炒	有機蔬菜 昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		6.9	2.3	2	2.9		896
18	一	麥片飯	韓式年糕雞 雞肉、鮮蔬、年糕-煮	蘿蔔魚輪煮 黑輪、◎虱目魚丸、蘿蔔-煮	爽口大瓜 大黃瓜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.4	2.5	2.2	2.9		821
19	二	白飯	骰子豬X3 豬肉、長豆-炸	香料燻雞 洋芋、雞肉、番茄、鮮蔬-燻	蒜香甘藍 高麗菜、鮮蔬、蒜-炒	履歷蔬菜 海苔蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋		6.6	2.4	2	3		827
20	三	三穀飯 【使用有機白飯】	蜜汁雞腿排X1 雞腿排-烤	鮮瓜燻肉片 豬肉、鮮瓜、木耳-煮	清甜白菜 大白菜、鮮蔬、蒜-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、鮮蔬、◎雞蛋、◎奶精	水果	6.6	2.3	2	2.9	1	875
21	四	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、蒜-煮	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	蝦香粉絲 南瓜、冬粉、鮮蔬、◎蝦皮-炒	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		6.4	2.5	2.1	2.9		819
22	五	芝麻飯	奶香雞肉煲 雞肉、洋芋、鮮蔬、◎奶精-燉	雙色花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	時蔬彩糖豬 豬肉、鮮蔬-炒	有機蔬菜 羅宋湯 鮮蔬、番茄、豬肉		6.9	2.5	2.1	3		898
23	五	花生香菇油飯 白米50%、糯米、豬肉、香菇、◎花生	嫩汁豬排X1 豬排-燒	海蛋X1 ◎雞蛋-燉	木耳長豆 長豆、木耳-炒	履歷蔬菜 青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉		6.4	2.4	2.2	3		818
							◎產履豆漿						
25	一	白飯	香菇肉燥 豬肉、鮮蔬、香菇、花瓜-煮	地瓜炸雞X3 雞肉、地瓜-炸	韭香銀芽 豆苳菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜 大海湯 ◎豆腐、◎雞蛋、鮮蔬		6.7	2.5	2	3		842
26	二	大麥飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、鮮蔬-煮	蔥燒油豆腐 ◎油豆腐、豬肉、蔥-燒	香甜玉米 玉米、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、薑		6.9	2.3	2.1	2.8		894
27	三	有機白飯	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	番茄豆腐蛋 ◎雞蛋、◎豆腐、番茄-煮	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 西谷米奶茶 西谷米、奶茶、◎奶精	水果	6.4	2.4	2.1	3	1	876
28	四	五穀飯	味噌雞肉煮 雞肉、鮮蔬-煮	塔香肉片 豬肉、鮮蔬、九層塔-炒	玉筍高麗 高麗菜、玉米筍、鮮蔬-炒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉		6.4	2.5	2.2	2.8		817

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！
◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品



本店使用 臺灣豬

【健康小知識】中秋烤肉健康吃~中秋快樂團圓聚

準備烤肉食材時，以新鮮、天然食材為主，減少加工品攝取，也要提醒爸爸媽媽多準備玉米、青椒、香菇、嫩白筍、青花菜、絲瓜等根莖類、蔬菜類食材。要避免食物半生不熟或讓食物烤過頭，食物燒焦會產生對身體有害的致癌物！應該去除燒焦部分不食用！



中秋快樂團圓聚

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及豆制品		魚肉及海鮮		●加工食品			
0次		1次		調理食品			
豬肉		雞肉		魚肉類		其他	油炸
11次		11次	23次	0次	2次	2次	4次
							5次