



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基因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) 29806364 地址：新北市三峯區國道一段99號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗惠(營養字第011610)、余瑛蓉(營養字第009066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕亘(營養字第012095)、陳麗銘(營養字第012097) 已投保明台產物(德產品責任險)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	水果	熱量
1	二	白飯 白米-蒸	蔥燒豬肉 豬肉, 蘿蔔, 蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬冬瓜 冬瓜, 蔬菜-炒	標香蔬菜 豆腐, 海帶芽, 味噌, 柴魚		6.1	2.5	2.3	3		807
2	三	燕麥有機飯 有機白米, 燕麥-蒸	奶醬南瓜燻菜 雞肉, 南瓜, 青豆, 奶粉-煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸, 海苔粉-烤	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞肉, 奶粉	水果	6.3	2.5	2	3.1	1	878
3	四	白飯 白米-蒸	香草燻豬 豬肉, 番茄, 蔬菜-燻	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	芹香海椒 海帶根, 彩椒, 芹菜-煮	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6	2.6	2.2	2.9		801
4	五	地瓜飯 白米, 地瓜-蒸	碳烤雞排X1 雞排-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉-煮	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 蒜-煮	仙草奶凍 仙草, 奶粉		6.2	2.6	2.1	3.3		830
7	一	白飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 薯條-烤	開陽高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.2	2.3	2.2	3.2		806
8	二	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	芝麻和風燒雞 雞肉, 蔬菜, 白芝麻, 味噌-烤	總匯干丁 玉米, 豆干, 紅蘿蔔-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	筍香白菜湯 大白菜, 筍, 蔬菜		6.1	2.5	2.3	3		807
9	三	有機白飯 有機白米-蒸	蘿蔔滷豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔-滷	番茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬肉-炒	脆瓜排骨湯 青木瓜, 豬肉	水果	6.2	2.5	2.2	3.1	1	876



11	五	南洋咖哩炒飯 白米, 豬肉, 蔬菜, 咖哩-炒	蜜汁豬排X1 豬排-烤	★香雞堡排X1 香雞堡排-炸	清炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蒜-炒	有機蔬菜 清甜山粉圓 山粉圓		6.2	2.5	2.1	3.2		818
14	一	三穀飯 白米, 三穀米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉, 蔬菜, 香菇-煮	客家小炒 豆干, 豬肉, 魷魚, 芹菜-炒	蒜香甘藍 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	味噌蘿蔔湯 蘿蔔, 味噌, 柴魚		6	2.5	2.2	3.1		802
15	二	白飯 白米-蒸	★椒鹽骰子豬X4 豬肉, 長豆-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	芝香海帶結 海帶結, 白芝麻-滷	薑絲海苔湯 海帶芽, 薑		6	2.5	2.1	3.3		809
16	三	小米有機飯 有機白米, 小米-蒸	白醬燻雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	義式肉丸X1 獅子頭, 番茄, 蔬菜-燻	什錦鮮瓜 大黃瓜, 蒜-炒	紅豆牛奶湯 紅豆, 奶粉	水果	6.4	2.5	2.1	2.9	1	879
17	四	白飯 白米-蒸	韓式燒肉 豬肉, 蔬菜, 年糕, 泡菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜-煮	菇菇豆腐煲 油豆腐, 菇, 蔬菜-煮	元氣雞湯 馬鈴薯, 雞肉		6.3	2.3	2.2	3.1		808
18	五	番茄肉醬義大利麵 麵, 豬肉, 番茄, 蔬菜-煮	照燒醬烤雞排X1 雞排-烤	蜜汁魚塊X2 魚肉-烤	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	▲玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		6.1	2.5	2.1	3.1		807
21	一	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉, 番茄, 蔬菜, 九層塔-炒	海鮮排X1 海鮮排-烤	針菇扁蒲 扁蒲, 蔬菜, 金針菇-炒	昆布嫩雞湯 海帶芽, 雞肉		6.1	2.5	2.1	3.2		811
22	二	薏仁飯 白米, 小薏仁-蒸	奶香咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	香Q滷蛋 雞蛋-滷	清甜白菜 大白菜, 蔬菜-煮	豆薯味噌湯 豆薯, 柴魚, 味噌		6.2	2.4	2.1	3.1		806
23	三	有機白飯 有機白米-蒸	梅干扣肉 豬肉, 蘿蔔, 筍干, 梅菜-滷	紅蔥長豆 長豆, 蔬菜-炒	麻婆嫩腐 豆腐, 洋蔥, 豬肉-煮	芙蓉玉米湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	6.1	2.5	2.2	2.9	1	860
24	四	糙米飯 白米, 糙米-蒸	宮保雞丁 雞肉, 蔬菜, 花生-炒	洋芋炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 毛豆-炒	雜菜粉絲 蔬菜, 冬粉-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		6.3	2.4	2.1	3		809
25	五	白飯 白米-蒸	★酥炸魚排X1 魚排-炸	蒜香花椰 花椰菜, 蒜-炒	大溪豆干 黑豆干, 蘿蔔-煮	九份芋圓 綜合豆, 芋圓, 地瓜圓	產履豆漿	6.1	2.5	2.2	2.9		800
28	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	杏片燒雞X4 雞肉, 杏片-烤	酢醬肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜, 毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	海苔味噌湯 海帶芽, 洋蔥, 味噌, 柴魚		6	2.5	2.1	3.2		804
29	二	白飯 白米-蒸	馬鈴薯燻肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燻	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	韓式黃芽 黃豆芽, 蔬菜-拌	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		6.2	2.5	2	3.2		816
30	三	紅藜有機飯 有機白米, 紅藜-蒸	蒲燒嫩雞 雞肉, 蒜, 玉米-燒	海山醬關東煮 黑輪, 虱目魚丸, 蘿蔔-煮	清炒筍片 筍, 蔬菜-炒	麻油雞湯 蔬菜, 蒜, 雞肉	水果	6.1	2.4	2.3	3	1	860
31	四	白飯 白米-蒸	新疆孜然豬 豬肉, 蔬菜-炒	奶香玉米雞茸 玉米, 雞肉, 馬鈴薯, 奶粉-煮	菇菇花椰 花椰菜, 蒜-炒	▲大海湯 蔬菜, 雞蛋		6.1	2.5	2.2	3		805

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏體質者，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. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品

*若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	1次	22次	0次	1次	8次	4次	5次
豬肉	雞肉						
11次	10次						