



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材符合三章一0規範、敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余琬華(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳婷(營養字第009677)、鄭麗嘉(營養字第011610)、許正鈞(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全糖	百果	豆漿	油類	水果	熱量	
1	三	有機白飯	薑汁燒肉 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	●麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆苜菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 海帶, 柴魚	水果	6.3	2.6	2.1	3.1	1	888
2	四	糙米飯	★雞米花X4 雞肉-炸	紅線長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒	塔香黑豆干 黑豆干, 蒜, 九層塔-滷	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜, 蔬菜, 豬肉		6.3	2.5	2.1	3.1		821
3	五	白飯	梅干扣肉 豬肉, 筍干, 梅菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜, 冬粉, 蔬菜-炒	有機蔬菜	▲大海湯 大白菜, 豬肉, 雞蛋, 蒜		6.7	2.5	2.1	3.1		849
6	一	義式茄汁肉醬 義大利麵	嫩汁雞翅X1 雞翅-炸	茶碗蒸 雞蛋-蒸	佃煮蘿蔔 蘿蔔, 木耳-煮	標準蔬菜	仙草奶凍 仙草, 奶粉		6.3	2.5	2.2	3		819
7	二	白飯	馬鈴薯燻肉 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	地瓜燒豆干 豆干, 地瓜-燒	日式拌高苜 高苜苜, 海帶芽, 白芝麻-煮	標準蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		6.5	2.5	2	3		828
8	三	有機白飯	奶醬南瓜雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜, 奶粉-煮	清炒花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	莎莎油腐 油豆腐, 馬鈴薯, 番茄-煮	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	水果	6.5	2.5	2	3.1	1	892
9	四	白飯	★骰子豬X4 豬肉, 長豆-炸	鮮蔬什錦炒蛋 雞蛋, 蔬菜-炒	海帶干絲 海帶, 白干絲, 蔬菜-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 蘿蔔, 雞肉, 蒜		6.5	2.5	1.9	3		825
10	五	薏仁飯	蘑菇醬雞丁 雞肉, 蔬菜, 蘑菇-煮	蒜香高麗 有機高麗菜, 蔬菜-炒	竹筍炒肉絲 竹筍, 豬肉, 木耳-炒	TAP 綠色蔬菜	高山金針湯 蘿蔔, 金針花		6.3	2.4	2.2	3		811
13	一	白飯	泰式打拋豬 豬肉, 蔬菜, 九層塔-炒	炙烤翅小腿X1 翅小腿-炸	針菇扁蒲 扁蒲, 金針菇, 蔬菜-炒	標準蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 蔬菜, 豬肉		6.5	2.5	2	3		828
14	二	大麥飯	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜-燒	海鮮豆腐煲 豆腐, 南瓜, 魷魚, 蝦仁, 青豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	味噌海苜湯 海帶芽, 蔬菜, 味噌, 柴魚		6.3	2.5	2	3.1		818
15	三	香鬆有機飯	★黃金卡滋豬排X1 豬排-炸	●魷魚丸X2 魷魚丸-炸	蒜香花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜	紅豆Q圓湯 紅豆, 湯圓	水果	6.7	2.4	1.9	3	1	862
16	四	三穀飯	竹筍燒雞 雞肉, 竹筍, 蒜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 大白菜, 冬粉, 豬肉-炒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜		6.7	2.3	2.1	3.1		834
17	五	白飯	叉燒肉X4 豬肉-炸	總匯干丁 玉米, 豆干, 蔬菜-炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 豬肉-煮	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉		6.5	2.5	2	3.1		832
20	一	胚苜飯	孜然雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-炒	●紅燒獅子頭X1 獅子頭, 蔬菜-煮	韭香銀芽 豆苜菜, 韭菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	筍片排骨湯 竹筍, 蒜, 豬肉		6.7	2.5	2.1	3		844
21	二	日式海苔 豚肉炒飯	蒲燒魚排X1 鯛魚-蒸	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結, 白芝麻-滷	標準蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉		6.3	2.5	2.2	3		819
22	三	有機白飯	年糕醬拌雞 雞肉, 年糕, 蔬菜-炒	香甜玉米 玉米, 蔬菜-炒	豚肉油腐煮 油豆腐, 蘿蔔, 豬肉-煮	有機蔬菜	波霸奶露 粉圓, 紅茶, 奶粉	水果	6.5	2.4	2.1	3	1	883
23	四	白飯	塔香肉片 豬肉, 蒜, 九層塔-炒	●炒甜不辣 甜不辣, 洋蔥-炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜, 蝦皮, 膨皮-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚		6.5	2.5	2.1	3.1		835
24	五	燕麥飯	嫩烤雞腿排X1 雞排-炸	豆酥高麗 有機高麗菜, 蔬菜, 豆酥-炒	酢醬肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜-炒	TAP 綠色蔬菜	針菇蛋花湯 金針菇, 雞蛋	豆漿	6.5	2.5	2.1	3.1		835
27	一	白飯	醍醐滷肉 豬肉, 豬蹄丁, 筍干-滷	玉米雞蓉 玉米, 雞肉, 蔬菜-炒	芝香豆干 豆干, 白芝麻-滷	標準蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.3	2.4	2.1	3		804
28	二	芝麻飯	杏片燒雞X4 雞肉, 杏片-燒	滷味拼盤 馬鈴薯, 油豆腐, 海帶-滷	清甜白菜 大白菜, 蔬菜-煮	標準蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.3	2.5	2	3.1		818
29	三	有機白飯	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯-炒	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉, 蔬菜-煮	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米, 馬鈴薯, 蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	888
30	四	麥片飯	香草燻雞 雞肉, 蔬菜, 番茄-燻	翠炒甘藍 高麗菜, 蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜-炸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 豬肉		6.7	2.5	2	3.1		846
31	五	板栗香菇油飯 【含白米50%】	★酥炸魚排X1 生鮮魚排-炸	雙色花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	有機蔬菜	大瓜雞湯 大西瓜, 雞肉		6.7	2.4	2	3		834



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)	
				加工食品			
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	2次	23次	0次	1次	3次	4次	4次
豬肉	雞肉						
10次	11次						