



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三零一0規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、余瑞華(營養字第008066)、張淑茹(營養字第012362)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩甾類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！

| 日期 | 星期 | 主食                | 主菜                       | 副菜                     |                         | 蔬菜       | 湯品                 | 附餐               | 全蛋<br>雞腿 | 豆魚<br>雞肉 | 蔬菜  | 油蔴  | 水果 | 熱量  |
|----|----|-------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------|--------------------|------------------|----------|----------|-----|-----|----|-----|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米          | 紅燒豆腐<br>豆腐、蔬菜-煮          | 椒鹽鍋貼X2<br>素鍋貼-烤        | 玉米長豆<br>敏豆、玉米-炒         | 標章<br>蔬菜 | 味噌湯<br>蔬菜、味噌       |                  | 5.8      | 2.4      | 2.2 | 2.4 |    | 749 |
| 3  | 二  | 紅藜飯<br>白米、紅藜麥     | 砂鍋凍腐<br>凍豆腐、蔬菜-煮         | 三杯豆雞<br>菇、豆雞、彩椒、九層塔-炒  | 黑椒銀芽<br>豆芽菜、蔬菜-炒        | 標章<br>蔬菜 | 酸菜筍片湯<br>竹筍、酸菜、菇   |                  | 5.8      | 2.3      | 2.1 | 2.5 |    | 744 |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米          | 四角油腐X1<br>油豆腐-滷          | 茄汁素肉燥<br>豆干、素肉燥、菇、番茄-煮 | 薑絲海根<br>海帶根、蔬菜、薑-煮      | 有機<br>蔬菜 | 田園蔬菜湯<br>蔬菜、番茄     | 水果               | 5.8      | 2.3      | 2.2 | 2.4 | 1  | 802 |
| 5  | 四  | 燕麥飯<br>白米、燕麥      | 地瓜燒豆干<br>豆干、地瓜-燒         | 什錦腐竹<br>蔬菜、豆包、芋頭-炒     | 菇炒花椰<br>花椰菜、菇-炒         | 有機<br>蔬菜 | 藥膳洋芋湯<br>馬鈴薯、蔥仁    |                  | 6        | 2.4      | 2.1 | 2.4 |    | 761 |
| 6  | 五  | 白飯<br>白米          | ★紅麴素肉排X1<br>素肉排-炸        | 豆干小炒<br>豆干、蔬菜-炒        | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒        | 有機<br>蔬菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、蔬菜      |                  | 5.8      | 2.4      | 2.1 | 2.4 |    | 747 |
| 9  | 一  | 薏仁飯<br>白米、薏仁      | 台式滷味<br>豆干、蔬菜、素丸-滷       | 西芹炒素肚<br>西芹、素肚、彩椒-炒    | 熱炒長豆<br>敏豆、紅蘿蔔-炒        | 標章<br>蔬菜 | 玉米清湯<br>玉米、蔬菜      |                  | 5.8      | 2.4      | 2.1 | 2.3 |    | 742 |
| 10 | 二  | 古早味炒米粉<br>米粉、蔬菜、菇 | 素梅干扣肉X1<br>素五花肉排、筍干、梅菜-滷 | 南瓜燒豆腐<br>豆腐、南瓜、青豆-煮    | 玉筍花椰<br>花椰菜、玉米筍-炒       | 標章<br>蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>蘿蔔、蔬菜     |                  | 5.8      | 2.3      | 2.1 | 2.3 |    | 735 |
| 11 | 三  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥      | 宮保豆干<br>豆干、蔬菜、花生-炒       | 佛跳牆<br>竹筍、雞輪、芋頭、栗子-煮   | 紅蘿高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 有機<br>蔬菜 | 菇菇海茸湯<br>鮮菇、海帶茸    | 水果               | 5.8      | 2.3      | 2.1 | 2.4 | 1  | 799 |
| 12 | 四  | 白飯<br>白米          | 咖哩骰子腐<br>油豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮    | 總匯素雞<br>豆腐、玉米、蔬菜-炒     | 海帶三鮮<br>海帶絲、紅蘿蔔、干貝-炒    | 有機<br>蔬菜 | 鮮瓜煲湯<br>鮮瓜、菇       |                  | 6        | 2.3      | 2.1 | 2.3 |    | 749 |
| 13 | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米      | 紅燒豆包X1<br>豆包-燒           | 青椒炒干片<br>豆干、青椒-炒       | 針菇扁蒲<br>扁蒲、金針菇、蔬菜-煮     | 有機<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌     |                  | 5.8      | 2.4      | 2   | 2.4 |    | 744 |
| 16 | 一  | 白飯<br>白米          | 莎莎醬豆腐<br>豆腐、蔬菜-燒         | 腰果干丁<br>豆干、玉米、腰果-炒     | 什錦冬粉<br>海帶茸、冬粉、蔬菜、白芝麻-炒 | 標章<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>大白菜、菇、肉骨茶包 |                  | 6        | 2.4      | 2   | 2.4 |    | 758 |
| 17 | 二  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻     | 三杯油腐<br>油豆腐、菇、九層塔-滷      | 彩蔬豆包<br>竹筍、豆包、蔬菜-炒     | 翠炒高麗<br>高麗菜、鮮菇-炒        | 標章<br>蔬菜 | 海帶湯<br>海帶茸、蔬菜      |                  | 5.8      | 2.3      | 2.1 | 2.3 |    | 735 |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米          | 五香豆干X1<br>豆干-滷           | 麻婆嫩腐<br>豆腐、蔬菜、素絞肉、菇-煮  | 清炒脆筍<br>竹筍、蔬菜-炒         | 有機<br>蔬菜 | 薑絲鮮瓜湯<br>鮮瓜、薑      | 水果               | 6        | 2.3      | 2.1 | 2.4 | 1  | 813 |
| 19 | 四  | 小米飯<br>白米、小米      | 茄汁凍腐<br>凍豆腐、番茄、毛豆-煮      | 杏片四分干<br>豆干、杏片-燒       | 彩椒花椰<br>花椰菜、彩椒-炒        | 有機<br>蔬菜 | 金針湯<br>蔬菜、金針花      |                  | 5.8      | 2.3      | 2.1 | 2.3 |    | 735 |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米          | 蔬菜捲X1<br>蔬菜捲-蒸           | 醬燒麵輪<br>蔬菜、麵輪-燒        | 香滷海帶結<br>海帶絲、白芝麻-滷      | 有機<br>蔬菜 | 番茄黃芽湯<br>番茄、黃豆芽    |                  | 5.8      | 2.4      | 2   | 2.4 |    | 744 |
| 23 | 一  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米     | ★椒鹽蘭花干X1<br>蘭花干-炸        | 家常豆干絲<br>豆干、蔬菜-炒       | 薑絲四季<br>四季豆、薑-炒         | 標章<br>蔬菜 | 關東煮<br>蔬菜、油豆腐、素丸   |                  | 5.8      | 2.3      | 2.2 | 2.4 |    | 742 |
| 24 | 二  | 白飯<br>白米          | 素鱈魚排X1<br>素鱈魚排-烤         | 壽喜燒油腐<br>油豆腐、菇、蔬菜-煮    | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜、鮮菇、-煮     | 標章<br>蔬菜 | ▲西式濃湯<br>南瓜、紅蘿蔔、椰漿 |                  | 5.8      | 2.4      | 2   | 2.5 |    | 749 |
| 25 | 三  | 紫米飯<br>白米、紫米      | 什錦凍腐<br>凍豆腐、蔬菜-煮         | 糖醋豆腸<br>蔬菜、豆腸、彩椒-燒     | 清炒甘藍<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒       | 有機<br>蔬菜 | 枸杞黃瓜湯<br>鮮瓜、鮮菇、枸杞  | 水果               | 6        | 2.4      | 2   | 2.3 | 1  | 814 |
| 26 | 四  | 白飯<br>白米          | 咖哩素雞丁<br>素雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮   | 小瓜豆雞片<br>鮮瓜、豆雞、菇-炒     | 塔香海茸<br>海茸、彩椒、九層塔-煮     | 有機<br>蔬菜 | 鮮菇竹筍湯<br>竹筍、鮮菇     |                  | 6        | 2.3      | 2.2 | 2.4 |    | 756 |
| 27 | 五  | 麥片飯<br>白米、麥片      | 蘑菇燒豆腐<br>豆腐、蘑菇、蔬菜-煮      | 沙茶烤麩<br>烤麩、蔬菜、毛豆-煮     | 紅片花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒       | 有機<br>蔬菜 | 玉米海茸湯<br>玉米、海帶茸    | 產<br>履<br>豆<br>漿 | 5.6      | 2.3      | 2.2 | 2.3 |    | 723 |