



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉射污染食品及非基改食材並符合三章一Q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，已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓉(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、張瑜欣(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	肉類	蔬菜	油類	水果	熱量
3	一	白飯 白米-蒸	奶香燻雞肉 帶皮雞胸丁、去骨雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燻	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜-煮	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇-炒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.8		842
4	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	海鮮排X1 魷魚排-烤	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	裙帶味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		6.7	2.5	2.2	2.9		842
5	三	有機白飯 有機白米-蒸	香酥雞X4 帶皮雞胸丁、去骨雞胸丁、豆段-炸	咖哩鮮蔬醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、菇、龍骨丁	水果	6.8	2.5	2	3	1	904
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉片、蔬菜-炒	五香滷蛋X1 雞蛋-滷	紅燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燉	麻油雞湯 蔬菜、雞翅丁、枸杞		6.7	2.6	2	2.9		845
7	五	白飯 白米-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	清甜山粉圓 山粉圓		6.8	2.6	2.1	2.7		845
10	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	下飯香菇醃醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇-滷	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	竹筍湯 竹筍、菇		6.7	2.5	2.1	2.9		840
11	二	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、蔬菜、咖哩粉、花生粉-炒	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	蝶香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	海苔蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.8	2.6	2	2.8		847
12	三	紫米有機飯 有機白米、紫米-蒸	紅燒豬腳 豬肉角、豬腳、蔬菜、筍干-滷	堅果豆干 魷魚、四分干、南瓜子、菜瓜子-燉	針菇扁蒲 扁蒲、魷魚、菇-煮	元氣雞煲湯 馬鈴薯、雞翅丁、魷魚	水果	6.7	2.5	2	3	1	902
13	四	白飯 白米-蒸	糖醋燒雞X4 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、蔬菜-燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 豆芽菜、冬粉、蔬菜、豬絞肉-炒	味噌湯 凍豆腐、菇、味噌、柴魚		6.8	2.6	1.9	2.9		844
14	五	青醬肉醬義大利麵 麵、蔬菜、豬絞肉、奶粉-煮	照燒豬排X1 豬排-烤	白薯條X4 地瓜-烤	紅片花椰 花椰菜、魷魚、菇-炒	仙草湯 仙草、芋圓		6.7	2.5	2.2	2.9		842
17	一	白飯 白米-蒸	香茅咖哩雞 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、馬鈴薯、魷魚、椰漿-煮	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜、脆皮-煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	結頭排骨湯 結頭菜、龍骨丁		6.7	2.6	2	2.8		840
18	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蒜泥肉片 豬肉片、蔬菜、蒜-煮	鮑菇滷豆干 黑干、蘿蔔、杏鮑菇-滷	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	大醬豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		6.8	2.6	2.1	2.8		850
19	三	有機白飯 有機白米-蒸	蜂蜜洋釀雞X4 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、年糕-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	韓式粉絲 冬粉、海帶芽、蔬菜、白芝麻-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	6.9	2.4	1.9	3	1	906
20	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	梅汁排骨X4 豬肉角、蔬菜、白芝麻-燉	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	昆布雞湯 海帶芽、雞翅丁		6.7	2.6	2.1	2.8		843
21	五	黃金咖哩炒飯 白米、蔬菜、豬絞肉-炒	義式烤腿排X1 雞排-烤	柴魚嫩油豆腐 油豆腐、蔬菜、柴魚-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	紅豆湯 紅豆、湯圓	產履豆漿	6.8	2.6	2.2	2.9		857

~校慶補假~

25	二	白飯 白米-蒸	鹹酥雞X4 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、九層塔-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、魷魚-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚-煮	大海湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍		6.8	2.6	2.1	3		854
26	三	糙米有機飯 有機白米、糙米-蒸	星馬叻沙豬 豬肉片、馬鈴薯、魷魚、椰漿-煮	南瓜燒凍腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、奶粉-煮	開陽甘藍 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.8	2.5	2.1	2.8	1	902
27	四	白飯 白米-蒸	雞肉親子丼 帶骨雞胸丁、去骨雞胸丁、蔬菜、雞蛋-燉	滷蛋X1 雞蛋-滷	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	味噌湯 蔬菜、菇、味噌、柴魚		6.7	2.5	2.2	2.9		842
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	黃金魚排X1 生鮮魚排-烤	客家小炒 豆干、木耳、魷魚、芹菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	綠豆湯 綠豆		6.7	2.6	2.2	2.8		845

<節氣吃蛇磨-立冬>

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燻煮方式烹調，減少鹽分攝取。

→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏者，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.含亞硝酸鹽類製品  
※若因氣候因素，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)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材 1次	調理食品 0次	魚肉類 0次	其他 4次	油炸 2次	甜湯 4次
豬肉 8次	雞肉 10次	19次	0次	0次			