



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造食品並符合三零一〇規範，敬請安心食用。  
電話：(02) 29851890 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養師字第005647號)、余瑋菁(營養師字第008066)、陳奕廷(營養師字第012095)、陳威銘(營養師字第012097)、張清茹(營養師字第012362)、張瑜敏(營養師字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 供應	豆 品	蔬 菜	油 類	水 果	熱 量
1	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	香濃咖哩雞 帶骨雞腿丁、去骨雞腿丁、馬鈴薯、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、木耳、魷魚、芹菜-炒	香菇甘藍 高麗菜、蔬菜、香菇-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、龍骨丁		6.3	2.5	2.1	2.8		807
2	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鐵板銀芽 豆苳菜、蔬菜、木耳-炒	紅豆湯 紅豆、湯圓		6.7	2.5	2.1	2.9		840
3	三	大麥有機飯 有機白米、大麥-蒸	奶香燻菜 帶骨雞腿丁、去骨雞腿丁、蔬菜、奶粉-燻	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬絞肉、菇-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、鰾魚液蛋、奶粉	水果	6.6	2.5	2.2	2.8	1	851
4	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉條-烤	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	下飯瓜仔醃醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、花瓜-燻	昆布雞湯 海帶芽、菇、雞翅丁		6.5	2.6	2	2.7		822
5	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	義式烤腿排X1 帶骨雞腿排-烤	蒸蛋 鰾魚液蛋-蒸	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		6.5	2.5	2	3		828
8	一	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬肉片、大白菜、蔬菜-炒	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	紅燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燻	芙蓉玉米湯 玉米、鰾魚液蛋		6.3	2.5	2	2.8		805
9	二	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	糖醋雞丁X4 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、紅椒-燻	蒜香炒蛋 鰾魚液蛋、蔬菜、蒜-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚		6.5	2.5	1.9	2.9		821
10	三	有機白飯 有機白米-蒸	香滷豬腳 豬肉角、帶骨豬腳丁、蔬菜、筍干-燻	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、豬絞肉-炒	堅果豆干 四分干、南瓜子、葵瓜子-燻	酸辣湯 豆腐、鰾魚液蛋、蔬菜	水果	6.6	2.5	2.2	3	1	900
11	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、蔬菜、花生粉-炒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、大白菜、蔬菜、脆皮-煮	鮮菇花椰 花椰菜、香菇-炒	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.5	2	2.8		816
12	五	白飯 白米-蒸	黃金魚排X1 生鮮油魚排-炸	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	南瓜燒豆腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、奶粉-煮	清甜山粉圓 山粉圓		6.3	2.5	2	2.9		806
15	一	小米飯 白米、小米-蒸	紅燒番茄燻雞 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、蔬菜、番茄-燻	柴魚嫩油豆腐 油豆腐、蔬菜、海帶片、柴魚-煮	雙色花椰 花椰菜、紅椒-炒	玉米豚骨湯 玉米、蔬菜、龍骨丁		6.5	2.4	1.9	2.8		806
16	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉片、馬鈴薯、蔬菜-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、木耳、脆皮-燻	和風蛋花湯 海帶芽、鰾魚液蛋		6.7	2.3	2.1	2.8		820
17	三	雜糧有機飯 白米、雜糧米-蒸	韓式洋釀雞X4 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、年糕、蔬菜-燻	玉筍甘藍 高麗菜、玉筍、蝦皮-炒	蒜香黑干 黑豆干、菇、海帶絲、蒜-燻	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、龍骨丁、枸杞	水果	6.5	2.5	2	3	1	888
18	四	麻油板栗 香菇油飯 白米50%、糯米、板栗、蔬菜、豬肉絲-炒	梅汁豬排X1 里肌豬排-烤	玉米炒蛋 鰾魚液蛋、玉米-炒	塔香海根 海帶棍、紅椒、九層塔-煮	珍珠燕麥奶 粉圓、麥片、奶粉		6.7	2.5	2.1	2.8		835
19	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	三杯雞 帶骨雞腿丁、去骨雞腿丁、菇、蔬菜、九層塔-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉絲、蔬菜-炒	韭香豆苳 豆苳菜、韭菜、菇-炒	大醬湯 凍豆腐、味噌、柴魚		6.4	2.4	2.2	2.7		805
22	一	白飯 白米-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉片、蔬菜、菇-煮	菜脯炒蛋 鰾魚液蛋、菜脯-炒	咖哩燻粉絲 冬粉、蔬菜、豬絞肉、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、鰾魚液蛋、奶粉		6.7	2.4	2.1	2.8		828
23	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	奶香雞肉煲 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燻	滷蛋X1 去殼白煮蛋-燻	木耳高麗 高麗菜、菇、木耳-炒	蘿蔔海苔湯 海帶芽、蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.9		833
24	三	有機白飯 有機白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉片、蔬菜、小香瓜、蒜-煮	沙茶炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	肉燥油豆腐 油豆腐、菇、豬絞肉-燻	鮮菇煲湯 蔬菜、菇、雞翅丁	水果	6.5	2.5	2.1	2.8	1	881
25	四	三穀飯 白米、三穀米-蒸	香酥雞X4 帶骨雞胸肉、去骨雞胸肉、豆段-炸	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-燻	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬絞肉、番茄、蔬菜-煮	味噌貢丸湯 海帶片、貢丸、味噌、柴魚		6.4	2.4	2.1	3		816
26	五	什錦肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉絲、蒜-炒	照燒豬排X1 里肌豬排-烤	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	蜜香豆干 四分干、蔬菜、菇-燻	綠豆湯 綠豆	產 履 豆 糖	6.3	2.5	2	2.7		800

~教師節快樂~謝謝辛苦的老師!!!

30	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	港式燒香雞 帶骨雞腿丁、去骨雞腿丁、蔬菜、紅蘿蔔-燻	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、鰾魚液蛋、玉米、菇、奶粉-煮	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、龍骨丁		6.5	2.5	2	2.7		814
----	---	-----------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------	---------------------	--	-----	-----	---	-----	--	-----

**秋分** <節氣吃蛇應-秋分>  
秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、冬瓜、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。

→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  
※若因氣候變遷因素，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) 加工食品		其他分析(次/月)	
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜澇
豬肉 10次	雞肉 10次	21次	0次	0次	4次	2次	4次