



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品並符合三零一四規範，敬請安心食用。
 電話：(02) 24951890 傳真：(02) 24906364 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(營養字第009647號)、余瑋馨(營養字第008066)、陳奕廷(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、陳瑞敏(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附標	全糖	低糖	低脂	水果	糖量	
2	五	白飯 白米-蒸	香草燉肉 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-燉	茄汁天婦羅X1 ●甜不辣-煮	黑椒豆苳 豆苳菜, 蔬菜-炒	白玉排骨湯 白蘿蔔, 豬肉	有機蔬菜	6.6	2.3	2	2.8	811	
5	小寒	八寶飯 白米, 雜糧米-蒸	杏片蜜汁雞X4 雞肉, 杏仁片-燉	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 黑芝麻-炒	三杯粉線 蔬菜, 冬粉, 木耳-炒	鮮筍湯 筍, 菇, 雞肉, 魷魚	標準蔬菜	6.7	2.4	1.9	3.1	836	
6	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉, 蔬菜, 菇, 花瓜-煮	海鮮排X1 ●魷魚排-烤	開陽高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	海苳蛋花湯 海帶苳, 雞蛋	標準蔬菜	6.5	2.4	2	3	820	
7	三	燕麥有機飯 有機白米, 燕麥-蒸	和風親子丼 雞肉, 雞蛋, 蔬菜, 柴魚片-燉	雙色花椰 白, 綠花椰菜, 菇-炒	總匯干丁 豆干, 玉米, 蔬菜, 毛豆-炒	鮮瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	有機蔬菜	6.7	2.4	2.1	2.9	862	
8	四	白飯 白米-蒸	南洋叻沙豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 椰漿, 蝦醬-煮	鐵板豆段 豆段, 豆薯, 木耳-炒	南瓜燒豆腐 南瓜, 豆腐, 蔬菜, 青豆-煮	豆腐味噌湯 豆腐, 味噌, 柴魚	有機蔬菜	6.7	2.3	1.9	3	828	
9	五	義式波隆那肉醬麵 麵, 蔬菜, 番茄, 豬肉-煮	BBQ烤雞排X1 雞排-烤	蔥爆鮮筍 竹筍, 蔬菜, 蔥-炒	★炸薯條 馬鈴薯, 海苔粉-炸	紅豆甜湯 紅豆, 湯圓	有機蔬菜	6.5	2.3	2.1	3	815	
12	一	白飯 白米-蒸	塔香爆炒雞 雞肉, 蔬菜, 菇, 九層塔-炒	海味魷魚丸X2 ●魷魚丸, 海苔粉-烤	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	標準蔬菜	6.7	2.4	2	2.8	825	
13	二	小米飯 白米, 小米-蒸	★椒鹽骰子豬X4 豬肉, 豆段-炸	菇菇炒蛋 雞蛋, 菇, 毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	標準蔬菜	6.4	2.5	1.9	3.2	827	
14	三	有機白飯 有機白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇炒筍 竹筍, 菇, 蔬菜-炒	薑絲海苳湯 海帶苳, 薑	有機蔬菜	6.5	2.4	2	2.8	871	
15	四	紫米飯 白米, 紫米-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燉	可樂餅X1 ●可樂餅-烤	脆口雙苳 黃豆苳, 海帶苳-炒	大醬湯 凍豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	有機蔬菜	6.5	2.5	1.9	3.1	830	
16	五	白飯 白米-蒸	青醬燉肉 雞肉, 蔬菜, 馬鈴薯, 奶粉-燉	熱炒甘藍 高麗菜, 菇, 枸杞-炒	海結滷味 黑干, 蘿蔔, 海帶結-滷	仙草湯 地瓜圓, 仙草	有機蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.9	840	
19	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	★酥炸魚排X1 生鮮魚排-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯, 蔬菜, 豬絞肉-煮	韭香銀苳 豆苳菜, 蔬菜, 韭菜-煮	昆布豆腐湯 海帶苳, 豆腐	標準蔬菜	6.7	2.3	1.9	3.2	833	
20	二	~結業式~											
21	三	薏仁有機飯 有機白米, 小薏仁-蒸	安東燉雞 雞肉, 蔬菜, 馬鈴薯, 寬冬粉, 白芝麻-燉	甜筍炒蛋 雞蛋, 竹筍, 毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 薑-炒	玉米排骨湯 玉米, 蔬菜, 豬肉	有機蔬菜	6.6	2.5	2	2.9	1	890
22	四	白飯 白米-蒸	五香豬腳 豬肉, 豬腳, 蔬菜, 筍干-燉	彩蔬花椰 花椰菜, 木耳-炒	三杯凍腐 凍豆腐, 菇, 蔬菜, 九層塔-煮	元氣蔘雞湯 蔬菜, 雞肉, 蔘鬚	有機蔬菜	6.7	2.4	2	3.1	839	
23	五	鮮蔬蛋炒飯 白米, 蔬菜, 蛋, 豬肉-炒	蜜汁烤小腿X2 翅小腿-烤	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	客家小炒 豆干, 豬肉, 魷魚翅, 芹菜-炒	綠豆湯 綠豆, 薏仁	有機蔬菜	6.5	2.4	2.1	3	823	

~~~~~寒假愉快!!!!~~~~~

◎本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏患者，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. 亞硝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！



**<節氣吃蛇磨-小寒>**  
 小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補充腎氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

| 豆類及其製品 | 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        |    |           |     |
| 0次     | 魚肉及海鮮     | 生鮮食材          | 魚肉類         | 其他 | 油炸        | 88湯 |
| 0次     | 1次        | 15次           | 0次          | 4次 | 3次        | 3次  |
| 豬肉     | 雞肉        | 調理食品          |             |    |           |     |
| 5次     | 9次        | 0次            |             |    |           |     |