

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉輸污染食品及非葷改食材並符合三零一四規範，敬請安心食用。
電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三峽區國道一段50號。已投保明台產物保險產品責任險。
營養師：陳冠瑜(營養師字號009647號)、余珮蓉(營養師字號009066)、陳奕宏(營養師字號012095)、陳威銘(營養師字號012097)、張淑茹(營養師字號012362)、張瑜敏(營養師字號011998)、吳靜芬(營養師字號012326)



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附費	全日供應	自來水池	蔬菜	油類	水果	數量
2	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	柴魚嫩油腐 油豆腐, 蘿蔔, 海帶, 柴魚-煮	香菇甘藍 高麗菜, 蔬菜, 香菇-炒	標章蔬菜 玉米, 雞蛋	芙蓉玉米湯	6.6	2.5	2	2.7		821
3	二	蒜香肉絲蛋炒飯 白米, 蔬菜, 豬肉, 雞蛋-炒	嫩汁豬排X1 豬排-燒	香雞堡排X1 ●雞肉蛋排-炸	乾煸豆段 豆段, 蔬菜, 蒜酥-炒	標章蔬菜 蘿蔔, 雞肉	白玉雞湯	6.5	2.3	2.1	2.9		811
4	三	有機白飯 有機白米-蒸	義式奶香燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, 蒜, 奶粉-燉	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	有機蔬菜 海帶芽, 豬肉	昆布排骨湯	6.6	2.4	1.9	2.7	1	871
5	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鍋燒獅子頭X1 ●獅子頭, 蔬菜, 蒜, 肥肉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 高麗菜, 味噌, 柴魚	味噌湯	6.5	2.3	2	2.8		804
6	五	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉, 九層塔-炸	拌飯香菇肉醬 豆干, 豬絞肉, 蔬菜, 香菇, 花瓜-燻	鮮蔬花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 粉圓, 麥片, 奶粉	珍珠麥片奶	6.4	2.4	2	3		813
9	一	玉米飯 白米, 玉米-蒸	無錫燒肉 豬肉, 蔬菜, 蒜, 白芝麻-燒	海苔魷魚丸X2 ●魷魚丸, 海苔粉-炸	奶汁白菜 大白菜, 蔬菜, 奶粉-煮	標章蔬菜 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	▲巧達濃湯	6.6	2.5	2.1	2.8		828
10	二	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 花生粉, 椰漿-煮	鮮菇炒蛋 雞蛋, 蒜, 毛豆-炒	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-煮	標章蔬菜 蔬菜, 豆包絲, 味噌, 柴魚	日式鮮蔬湯	6.4	2.4	1.9	2.8		802
11	三	芝麻有機飯 有機白米, 黑芝麻-蒸	蒙古烤肉 豬肉, 蔬菜-炒	黃金總匯 玉米, 馬鈴薯, 毛豆, 豬絞肉-炒	堅果豆干 四分干, 蘿蔔, 堅果-燒	有機蔬菜 山粉圓	清甜山粉圓	6.6	2.3	1.9	3	1	877
12	四	白飯 白米-蒸	招牌烤腿排X1 雞排-炸	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	▲玉米濃湯豆腐 凍豆腐, 玉米, 雞蛋, 蒜, 奶粉-煮	有機蔬菜 番茄, 雞蛋	番茄蛋花湯	6.5	2.4	2	2.8		811
16	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉, 蔬菜-炒	客家小炒 豆干, 木耳, 豬肉, 魷魚翅, 芹菜-炒	蒜香甘藍 高麗菜, 蒜, 蒜-炒	標章蔬菜 玉米, 蔬菜, 龍骨丁	玉米豚骨湯	6.4	2.5	2	2.8		812
17	二	小米飯 白米, 小米-蒸	義式白醬豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-煮	茄汁甜不辣 ●甜不辣, 洋葱-炒	白菜滷 大白菜, 蔬菜, 肥肉-滷	標章蔬菜 豆腐, 味噌, 柴魚	柴魚豆腐湯	6.6	2.4	2	2.8		818
18	三	有機白飯 有機白米-蒸	酸甜泡菜炒雞 雞肉, 蔬菜, 年糕, 泡菜-燒	雙色花椰 花椰菜, 蒜-炒	肉燥油腐 油豆腐, 蒜, 豬絞肉, 蔥-燒	有機蔬菜 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	▲玉米濃湯	6.6	2.3	2.1	2.8	1	873
19	四	紫米飯 白米, 紫糯米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	沙茶粉絲 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	有機蔬菜 蘿蔔, 番茄	紅燒蘿蔔湯	6.4	2.5	1.9	2.9		814
20	五	南洋沙嗲炒飯 白米, 蔬菜, 豬肉, 花生粉-炒	★酥炸卡拉雞排X1 雞排-炸	滷蛋X1 雞蛋-滷	鮮菇豆苳 豆苳菜, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 紅豆, 湯圓	紅豆甜湯	6.6	2.5	2	2.8		826
23	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	照燒嫩肉 雞肉, 蔬菜, 蒜-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-炒	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 薑-炒	標章蔬菜 冬瓜, 豬肉, 枸杞	枸杞鮮瓜湯	6.5	2.5	1.9	2.8		816
24	二	白飯 白米-蒸	蒜泥豚肉 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	白醬條X4 地瓜-炸	木耳高麗 高麗菜, 蒜, 木耳-炒	標章蔬菜 玉米, 雞蛋	玉米蛋花湯	6.5	2.3	2	2.9		808
25	三	紅藜有機飯 有機白米, 藜麥-蒸	糖醋雞丁X4 雞肉, 紅椒-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	彩蔬花椰 花椰菜, 蒜-炒	有機蔬菜 肉羹, 木耳, 蔬菜, 雞蛋	▲古早味肉羹湯	6.6	2.4	2.1	3	1	890
26	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉, 蔬菜, 黑胡椒-燒	嫩汁白菜 大白菜, 蔬菜, 枸杞-煮	茄汁凍豆腐 凍豆腐, 蒜, 玉米, 番茄-煮	有機蔬菜 蘿蔔, 豬肉, 芹菜	芹香白玉湯	6.4	2.5	2	2.7		807
27	五	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	★黃金魚排X1 生鮮魚排-炸	蒜香玉米肉茸 玉米, 豆干, 芋頭, 豬絞肉, 毛豆, 蒜-炒	台式滷筍 筍干, 蔬菜, 梅乾菜-滷	有機蔬菜 綠豆, 薏仁	綠豆湯	6.6	2.4	2	2.8		818
30	一	白飯 白米-蒸	港式蠔香燒肉 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-燒	鮮筍炒蛋 雞蛋, 筍, 毛豆-炒	咖哩燴冬粉 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	標章蔬菜 豬頭菜, 豬肉, 蒜	豬頭排骨湯	6.6	2.4	1.9	2.7		811
31	二	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	海鮮排X1 海鮮排-炸	鮮蔬甘藍 高麗菜, 玉米, 木耳-炒	標章蔬菜 海帶, 蒜, 味噌, 柴魚	和風鮮菇湯	6.5	2.5	2	2.9		823

◎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

*若因氣侯、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



《節氣小知識》~春分~

春分時太陽會直射赤道、日夜等長，過了這天漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內累積，飲食重點主要以「養肝祛濕」為主，春分前後可以選擇性吃溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、豆苳菜。

豆類及其製品	主菜種類(次/月)		副菜種類分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油類	甜湯
0次	1次	21次				
豬肉	雞肉	調理食品	0次	4次	3次	4次
9次	11次	0次				