



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材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余佩潔(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳好(營養字第009677)、郭毅嘉(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油類	水果	水菓	熱量
1	三	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、菇-煮	麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶、柴魚		5.3	2.6	2.1	2.6		736
2	四	糙米飯 白米、糙米	燒烤香酥雞X4 雞肉-燒	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	義式番茄肉醬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜、番茄-煮	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、蔬菜、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6		728
3	五	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 大白菜、豬肉、雞蛋、菇		5.7	2.5	2.1	2.6		756
6	一	雜糧飯 白米、雜糧米	三杯魚丁X3 生鮮魚丁、蔬菜-燒	古早味肉羹 肉羹、蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、木耳-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.3	2.5	2.2	2.5		726
7	二	有機白飯 有機白米	菇燴肉片 豬肉、有機金滑菇、蔬菜-煮	日式拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
8	三	小米飯 白米、小米	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	可樂餅X1 可樂餅-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	~甜~ 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5.5	2.5	2	2.6		740
9	四	蒜香白醬鮮蝦 義大利麵 麵、蔬菜、蝦仁、奶粉	里肌豬排X1 豬排-燒	鮮蔬什錦炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 蘿蔔、雞肉、菇		5.5	2.5	1.9	2.6		737
10	五	薏仁飯 白米、薏仁	BBO烤腿排X1 雞排-烤	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳-炒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉		5.3	2.4	2.2	2.5		719
13	一	DIY泰式 打拋麵 麵、蔬菜	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	香雞堡排X1 香雞堡排-炸	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜	~甜~ 摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、椰奶		5.5	2.5	2	2.5		735
14	二	大麥有機飯 有機白米、大麥	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
15	三	白飯 白米	法式白醬燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	蒜香花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜		5.7	2.4	1.9	2.5		739
16	四	三穀飯 白米、三穀米	香酥雞翅X1 三雞翅-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬肉-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.3	2.1	2.6		741
17	五	白飯 白米	叉燒肉X4 豬肉-烤	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜-炒	紅燒冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2	2.6		740
20	一	胚芽飯 白米、胚芽米	新疆大盤雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	筍片排骨湯 竹筍、菇、豬肉		5.7	2.5	2.1	2.5		752
21	二	日式海苔 豚肉炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、海苔	黃金卡滋 豬排X1 豬排-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	有機蔬菜	~甜~ 仙草奶凍 仙草、奶粉	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
22	三	藜麥飯 白米、藜麥	年糕醬拌雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	豚肉油腐煮 油豆腐、蘿蔔、豬肉-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-炒	履歷蔬菜	韓式海芽湯 海帶芽、小魚干		5.5	2.4	2.1	2.5		730
23	四	白飯 白米	塔香肉片 豬肉、菇、九層塔-炒	炒甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮、膨皮-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.6		742
24	五	燕麥飯 白米、燕麥	鹹酥雞X4 雞肉、長豆-炸	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-炒	豆酥高麗 高麗菜、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜	針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.6		742
27	一	白飯 白米	蒜香豬排X1 豬排-燒	玉米雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜-炒	芝香豆干 豆干、白芝麻-滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蘿蔔、豬肉、木耳		5.3	2.4	2.1	2.6		721
28	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	杏片燒雞X4 雞肉、杏片-燒	黑輪滷味 黑輪、虱目魚丸、油豆腐-滷	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.3	2.5	2	2.6	1	786
29	三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5		735
30	四	海苔香鬆 拌飯 白米、海苔香鬆	香草燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	翠炒甘藍 高麗菜、菇-炒	地瓜薯條X4 地瓜-炸	有機蔬菜	~甜~ 珍珠紅豆湯 紅豆、珍珠		5.7	2.5	2	2.6		754
31	五	白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜、雞肉		5.7	2.4	2	2.6		746



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	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	1次	23次	0次				
豬肉	雞肉						
12次	10次			4次	3次	6次	4次