



*本公司菜單開立皆符合三零一Q主要食材規範全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘芸(營養字第009810號)、陳守義(營養字第010195) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈉	鈣	
3	一	白飯	咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、鮮蔬、腰果</small>	鮑菇時瓜 <small>大黃瓜、杏鮑菇-炒</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>◎豆腐、海帶芽、◎柴魚片</small>		6.5	2.6	2	2.6	817	275	775	
4	二	胚芽飯	鳳梨雞球 <small>雞肉、鳳梨-燒</small>	紫米珍珠丸 <small>紫米珍珠丸、玉米粒-蒸(2個)</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉</small>	水果	6.3	2.8	2	2.9	1	892	265	775
5	三	日式 烤肉炒麵	椒鹽香豬排 <small>豬肉、椒鹽粉-燒</small>	彩椒炒雞 <small>豆腐、雞肉、彩椒-炒</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、◎豆包絲-炒</small>	青菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞</small>		6.2	2.6	2	2.5		792	270	765
6	四	小米飯	豆乳燒雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、洋葱-燒</small>	醃醬肉燥 <small>◎豆干、豬肉、鮮蔬-油</small>	培根炒高麗 <small>高麗菜、培根、鮮菇-炒</small>	有機蔬菜	海帶玉米湯 <small>海帶芽、玉米</small>	水果	6.3	2.5	2.1	2.6	1	858	255	780
7	五	白飯	蘿蔔燜肉 <small>豬肉、蘿蔔-油</small>	田園玉米雞 <small>玉米、雞肉、馬鈴薯-炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜、鮮菇、◎奶粉-煮</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花、雞肉</small>		6.4	2.7	2.1	2.5		816	250	745
10	一	燕麥飯	糖醋雞丁 <small>雞肉、鳳梨-燒</small>	紅燒黑干 <small>◎黑豆干、筍、鮮蔬-煮</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜、枸杞-煮</small>	青菜	貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸片</small>		6.5	2.5	2.2	2.4		806	250	770
11	二	白飯	日式燒肉 <small>豬肉、鮮菇、◎白芝麻-煮</small>	三杯油豆腐 <small>◎油豆腐、鮮蔬、九層塔-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、木耳、◎蝦米-炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蘿蔔、◎雞蛋</small>	水果	6.1	2.8	2.1	2.6	1	867	245	765
12	三	鯷節 香鬆飯	香烤翅小腿 <small>翅小腿、白芝麻-烤(2個)</small>	蒸蛋 <small>◎雞蛋、玉米粒-蒸</small>	紅絲長豆 <small>長豆、鮮蔬、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>◎豆腐、◎小魚乾、◎柴魚片</small>		6.1	2.6	2.1	2.5		787	270	775
13	四	白飯	瓜仔肉 <small>豬肉、◎豆乾、花瓜-煮</small>	蜜汁烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜、鮮菇、◎蝦皮、膨皮-炒</small>	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 <small>馬鈴薯、蘿蔔、雞肉</small>	水果	6.3	2.5	2	2.6	1	856	265	770
14	五	全穀飯	鹹酥雞 <small>雞肉、鮮蔬-炸(4個)</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱-煮</small>	炒海龍 <small>海龍、九層塔、紅椒-炒</small>	青菜	淡水魚丸湯 <small>蘿蔔、◎魚丸</small>		6.5	2.7	2.1	2.9		841	270	760
17	一	白飯	蔥爆孜然豬 <small>豬肉、鮮蔬、蔥-炒</small>	蟹黃燒賣 <small>燒賣、青豆-蒸(2個)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豆芽菜、絞肉、木耳-炒</small>	青菜	柴香味噌湯 <small>◎豆腐、洋葱、◎柴魚片</small>		6.5	2.4	2	2.7		807	270	770
18	二	義式經典 螺旋麵	脆皮 炸雞翅 <small>雞翅-炸</small>	茄汁肉醬 <small>洋葱、番茄、絞肉-煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉</small>	水果	6.1	2.7	2.1	2.9	1	873	265	775
19	三	白飯	醍醐香爌肉 <small>豬肉、筍、福菜-油</small>	客家小炒 <small>◎豆乾、芹菜、◎魷魚翅、豬肉-炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜、鮮蔬、◎蝦皮-煮</small>	青菜	玉米雞湯 <small>玉米、蘿蔔、雞肉</small>		6.2	2.5	2.2	2.5		789	275	760
20	四	薏仁飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮</small>	海苔 花枝丸 <small>◎花枝丸、海苔粉-烤(2個)</small>	玉筍高麗 <small>高麗菜、玉米筍-炒</small>	有機蔬菜	裙帶芙蓉湯 <small>海帶芽、◎雞蛋</small>	水果	6.4	2.6	2.2	2.6	1	875	250	775
21	五	白飯	茄汁魚排 <small>魚排、洋葱-燒</small>	鴿蛋滷油豆腐 <small>◎油豆腐、◎鴿蛋-油</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、木耳-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉、大白菜、香菇、芋頭、◎蝦米</small>		6.2	2.5	2.1	2.6		791	265	765
24	一	紫米飯	咕嚕雞球 <small>雞肉、鮮蔬、鳳梨-燒</small>	下飯 乾丁肉燥 <small>豆薯、◎豆乾、絞肉-煮</small>	芝香長豆 <small>長豆、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、豬肉、薑</small>		6.2	2.5	2.1	2.6		791	250	765
25	二	白飯	羅宋燒肉 <small>豬肉、番茄-燒</small>	五香雞捲 <small>雞捲、紅蘿蔔-烤</small>	蝦香白菜 <small>大白菜、膨皮、◎蝦皮-油</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>蘿蔔、◎雞蛋、◎柴魚片</small>	水果	6.1	2.6	2.1	2.9	1	865	265	775
26	三	地瓜飯	白醬燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、◎奶粉-燉</small>	鮑菇滑蛋 <small>杏鮑菇、洋葱、◎雞蛋-炒</small>	田園花椰 <small>花椰菜、鮮蔬-炒</small>	青菜	海芽玉米湯 <small>玉米、海帶芽、豬肉</small>		6.4	2.5	2.2	2.5		803	275	760
27	四	海苔 香鬆飯	蜜汁豬排 <small>豬排、洋葱-燒</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔、海帶結、黑輪-煮</small>	芋香甘藍 <small>高麗菜、鮮蔬、芋頭-炒</small>	有機蔬菜	古早味麵線 <small>麵線、鮮蔬、木耳、◎柴魚片</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	1	859	250	775
28	五	麥片飯	三杯雞 <small>雞肉、米血糕、九層塔-炒</small>	麻婆豆腐 <small>◎豆腐、絞肉-煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、金針菇、鮮蔬-炒</small>	青菜	竹筍湯 <small>筍、豬肉</small>		6.1	2.5	2.2	2.6		787	265	765

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，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