



\*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零一0規範、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) 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	全餐 總額	豆漿 菜肉	蔬菜	油飯	水果	熱量	鈣 mg	鈉 mg
9 三	白飯	四喜烤麩 ◎烤麩, 鮮蔬-煮	雙色鮮瓜 大黃瓜, 木耳-炒	什錦粉絲 大白菜, 冬粉, 香菇-炒	蔬菜	素魚丸湯 蘿蔔, ◎素丸	6.4	2.4	2.3	2.4		794	260	840
10 四	全穀飯	塔香豆雞 ◎豆雞, 九層塔, 薑-炒	脆瓜燒菱角 小黃瓜, 紅蘿蔔, 菱角-炒	田園花椰 白花椰, 彩椒-炒	蔬菜	味噌湯 ◎板豆腐, ◎味噌	6.2	2.4	2.2	2.6	1	846	245	835
11 五	白飯	紅燒麵輪 ◎麵輪, ◎豆皮結, 白蘿蔔, 香 菜-滷	素佛跳牆 大白菜, 鮮蔬, 芋頭, ◎素排 骨酥-煮	結頭雲耳 結頭菜, 木耳-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, ◎椰 奶	6.1	2.5	2.5	2.6		794	240	844
14 一	玉米飯	咖哩百頁 ◎百頁豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔- 煮	照燒嫩腐 ◎小油丁, 杏鮑菇-炒	針菇津白 大白菜, 金針菇-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	6.2	2.4	2.4	2.7		796	255	875
15 二	白飯	京醬蘭花干 ◎蘭花干, 彩椒-煮	豆腐煨肉末 ◎板豆腐, ◎素絞肉-煮	燴煮大頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	6.1	2.3	2.5	2.6	1	839	235	845
16 三	蕎麥飯	芝香黑乾 ◎黑豆干, ◎白芝麻-滷	繽紛粟米 玉米, 馬鈴薯, 彩椒, 毛豆- 炒	脆炒甘藍 高麗菜, 鮮蔬-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 ◎豆包絲, 海帶芽, 薑	6.3	2.4	2.4	2.9		829	240	758
17 四	白飯	三杯油腐 ◎油豆腐, 杏鮑菇, 薑-炒	菇炒莧菜 莧菜, 金針菇-炒	豆絲銀芽 豆芽菜, 鮮蔬, 豆包絲-炒	蔬菜	味噌湯 蘿蔔, ◎素貢丸, ◎味噌	6.2	2.5	2.6	2.6	1	827	255	865
18 五	紫米飯	紅燒獅子頭 ◎素獅子頭, 香菇, 玉米粒-炒	芋香素雞煲 ◎豆雞, 芋頭, 香菜-煮	炒海茸 海茸, 鮮蔬-炒	蔬菜	大滷湯 ◎板豆腐, 筍, 鮮蔬	6.1	2.5	2.7	2.6		795	245	862
21 一	白飯	茄汁魚腐 ◎素魚豆腐, 番茄, 鮮蔬-煮	麻香甘薯葉 地瓜葉, 枸杞-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 鮮蔬-炒	蔬菜	冬至 鹹湯圓 大白菜, 紅白湯圓, ◎素絞肉, 香菇	6.3	2.6	2.4	2.6		823	265	860
22 二	麥片飯	素瓜仔肉 ◎素絞肉, 杏鮑菇, 香菇, 花 瓜-煮	香滷四方干 ◎四方干, 蘿蔔-滷	紅片黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔-炒	蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔, 玉米, ◎椰奶	6.6	2.6	2.5	2.5	1	799	240	845