



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、含麴質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠渝(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677號)、吳亭嫻(營養字第010830號)、郭馥嘉(營養字第011610號)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 營養	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	水果	熱量
1 三	五穀飯 白米.五穀米	年糕燒雞 雞肉.蔬菜.年糕-煮	洋芋炒蛋 雞蛋.洋芋.毛豆-炒	海帶肉絲 海帶絲.豬肉.蔬菜-煮	黃瓜煲湯 大黃瓜.菇.枸杞		5.7	2.5	2.2	2.5		754
2 四	有機白飯 有機白米	醜醜滷肉 豬肉.蘿蔔-滷	茄汁雞肉 雞肉.蔬菜-炒	芋香白菜 大白菜.芋頭.蔬菜-煮	結頭雞湯 結頭菜.蔬菜.雞肉	水果 (中.高)	5.5	2.5	2.2	2.6	1	805
3 五	香菇肉絲 油飯 白米50%.糯米.豬肉.香菇.薑	★椒鹽魚排X1 虱目魚排-炸	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜.豬肉-煮	鮮菇花椰 花椰菜.菇-炒	羅宋湯 蔬菜.番茄.洋芋.豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5		730
6 一	有機白飯 有機白米	日式咖哩豬 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	炙烤小棒腿X1 翅小腿-烤	蝦香扁蒲 扁蒲.木耳.蝦皮-炒	芙蓉玉米湯 玉米.雞蛋		5.7	2.5	2	2.6		754
7 二	三穀有機飯 有機白米.三穀米	蘿蔔燒雞 雞肉.蘿蔔-燉	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐.番茄.蔬菜-煮	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.豬肉	水果+ 保久乳 (低)	5.3	2.5	2.2	2.5	1	786
8 三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉.蔬菜.蒜-煮	芝香豆干 豆干.地瓜.芝麻-燒	田園粟米 玉米.蔬菜-炒	香菇雞湯 蘿蔔.香菇.雞肉		5.5	2.5	1.9	2.6		737
9 四	奶醬肉蓉 義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.奶粉	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	豬肉條X3 豬肉-燒	木須長豆 長豆.木耳-炒	巧達濃湯 洋芋.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果 (中.高)	5.7	2.4	2	2.6	1	806
10 五	白飯 白米	★排骨酥X4 豬肉.蔬菜-炸	菇菇炒蛋 雞蛋.菇.蔥-炒	薑絲海根 海帶根.蔬菜.薑-煮	裙帶味噌湯 海帶芽.蔬菜.味噌.柴魚		5.3	2.4	2.1	2.5		716
13 一	胚芽飯 白米.胚芽米	塔香鮑菇雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔-炒	鍋燒肉片 豬肉.蔬菜-煮	鮮蔬冬瓜 冬瓜.蔬菜-煮	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		5.3	2.4	2.2	2.5		719
14 二	家常 什錦炒飯 有機白米.蔬菜.豬肉	嫩汁豬排X1 豬排-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜.彩椒.豆包-炒	~甜~ 芋頭紫米露 芋頭.紫米.奶粉	水果 (低)	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
15 三	紫米飯 白米.紫米	鮮蔬雞肉 雞肉.蔬菜-煮	咖哩肉蓉 豬肉.洋芋.蔬菜-煮	蒜香甘藍 高麗菜.菇.蒜-炒	紫菜蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
16 四 蔬食日	有機白飯 有機白米	奶香玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆.奶粉-炒	蜜汁豆干 紅蘿蔔.豆干-滷	韓式粉絲 蔬菜.冬粉.芝麻-炒	大醬豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	水果 (中.高)	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
17 五	藜麥飯 白米.紅藜	香料燉雞 雞肉.蔬菜.番茄-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	雙色花椰 花椰菜.蔬菜-炒	鮮蔬肉絲湯 蔬菜.豬肉		5.7	2.4	2.1	2.6		749
20 一	有機白飯 有機白米	照燒豬排X1 豬排-燒	鮮菇高麗 高麗菜.菇-炒	海鮮豆腐煲 豆腐.南瓜.魷魚.蝦仁.青豆-煮	洋芋蛋花湯 洋芋.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
												產履豆漿
21 二	雜糧有機飯 有機白米.雜糧米	★雞米花X4 雞肉.蔬菜-炸	番茄肉醬 豬肉.洋芋.番茄.蔬菜-煮	嫩汁白菜 大白菜.蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	水果 (低)	5.5	2.4	2	2.7	1	797
22 三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉.蔬菜.彩椒-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	海結滷豆干 海帶結.豆干-滷	金針蘿蔔湯 蘿蔔.乾金針花		5.3	2.5	2	2.5		721
23 四	味噌 豚燒烏龍 麵.蔬菜.豬肉.味噌	感恩節 烤小雞腿X2 翅小腿-烤	蝦香四季 長豆.蔬菜.蝦皮-炒	回鍋肉片 豆干.蔬菜.豬肉-炒	昆布排骨湯 海帶芽.豬肉	水果 (中.高)	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
24 五	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉.豬腳-滷	酸甜魚塊X2 虱目魚塊-燒	韭香銀芽 豆芽菜.蔬菜.韭菜-炒	芋頭米粉湯 蔬菜.米粉.芋頭.豬肉.菇		5.7	2.5	2	2.6		754
27 一					校慶補休~放假一天~							
28 二	有機白飯 有機白米	塔香魚丁 生鮮水煮魚.九層塔-燒	馬鈴薯燉肉 豬肉.洋芋.蔬菜-燉	清炒扁蒲 扁蒲.菇-炒	味噌蛋花湯 雞蛋.蔬菜.味噌.柴魚	水果 (低)	5.7	2.5	2	2.5	1	809
29 三	糙米飯 白米.糙米	麻油雞 雞肉.蔬菜.枸杞.紅棗-煮	豆干滷肉 豆干.豬肉.蘿蔔-滷	紅絲花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	海帶黃芽湯 海帶芽.黃豆芽		5.5	2.4	2.1	2.6		735
30 四	有機白飯 有機白米	叉燒肉X4 豬肉-烤	番茄炒蛋 雞蛋.蔬菜.番茄-炒	蔬菜粉絲 蔬菜.冬粉-炒	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	水果 (中.高)	5.7	2.5	1.9	2.7	1	816



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 0次	魚肉及海鮮 2次	生鮮食材	調理 食品	魚肉類		其他	油炸	甜湯	
豬肉 9次	雞肉 9次	21次	0次	0次		0次	3次	2次	