



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉基因食品及非基因改造食品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59號。已投保明台產物保險產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、余琨慧(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金雞 雞骨	豆 豉	蔬 菜	油 脂	水 果	糖 蜜
2	一	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉, 蔬菜, 蒜-煮	腰果雞蓉 玉米, 雞肉, 紅蘿蔔, ◎腰果-炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 菇-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉	5.4	2.5	2.4	2.6		743
3	二	芝麻有機飯 有機白米, 黑芝麻-蒸	BBQ醬 烤雞腿排X1 雞排-烤	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲, 蔬菜-煮	有機蔬菜	~甜~ 仙草醇奶 仙草, 奶精	5.3	2.6	2.2	2.5		734
5	四	糙米飯 白米, 糙米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉, 長豆-炸	蝦香甘藍 高麗菜, 蔬菜, ◎蝦皮-炒	酢醬肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬肉	5.3	2.7	2.1	2.7		748
6	五	白飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉, 蔬菜, 白芝麻-炒	南瓜燒豆腐 凍豆腐, 南瓜, 青豆-煮	炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜	裙帶豆腐湯 海帶芽, 豆腐	5.5	2.4	2.1	2.5		730
9	一	薏仁飯 白米, 小薏仁-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	香滷豆干 豆干, 海帶絲-滷	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.4		735
10	二	香鬆 有機飯 有機白米, 海苔香鬆-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉, 蔬菜-煮	香菇蒸蛋 雞蛋, 豬肉, 香菇-蒸	菇炒扁蒲 扁蒲, 有機黑糖蒜, 蔬菜, ◎蝦皮-炒	有機蔬菜	麻油雞湯 凍豆腐, 雞肉	5.5	2.5	2.2	2.3	1	741
12	四	白飯 白米-蒸	醍醐滷肉 豬肉, 豬蹄, 蔬菜-滷	番茄炒蛋 雞蛋, 豆腐, 番茄-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬肉-炒	有機蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽, 味噌, 柴魚	5.6	2.6	1.9	2.1	1	789
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	糖醋雞丁X4 雞肉, 蔬菜, 鳳梨-燒	紅燒豬肉片 豬肉, 蔬菜-燒	日式蘿蔔煮 蘿蔔, 玉米, 菇-煮	標章蔬菜	馬鈴薯燉湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	5.5	2.7	2.1	2.7		762
16	一	白飯 白米-蒸	鮮蝦魚肉 豆腐煲 ◎生鮮魚丁, 豆腐, 南瓜, 魷魚, 蝦仁, 青豆-煮	泰式打拋豬 豬肉, 蔬菜, 九層塔-炒	肉絲長豆 長豆, 蔬菜, 豬肉-炒	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	5.3	2.5	2.2	2.2		713
17	二	胚芽有機飯 有機白米, 胚芽米-蒸	奶香雞丁 雞肉, 蔬菜, 奶粉-炒	白諸條X4 地瓜-烤	脆炒瓠瓜 瓠瓜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌, 柴魚	5.6	2.3	2	2.7		736
19	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	茶碗蒸 雞蛋, 玉米-蒸	韓式蕎麥 蕎麥芽, 紅蘿蔔, 白芝麻-炒	綜合滷味 豆干, 蔬菜, 海帶-滷	有機蔬菜	~甜~ 冬至紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	5.4	2.5	2.3	2.3		727
20	五	白飯 白米-蒸	照燒醬 滷豬排X1 豬排-滷	芹香甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	清炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	標章蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 菇, 豬肉	5.7	2.4	2.1	2.2		731
23	一	焗烤茄汁肉醬 義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 起司-烤	★聖誕 卡啦雞排X1 雞排-炸	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	薑絲海根 海帶根, 菇, 薑-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜, 番茄	5.5	2.5	2	2.7		744
24	二	有機白飯 有機白米-蒸	和風燻豬 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	茶香滷蛋X1 雞蛋, 豬肉-滷	時蔬粉絲 蔬菜, 冬粉-炒	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶精	5.7	2.6	1.9	2.5		734
26	四	白飯 白米-蒸	沙茶豬肉片 豬肉, 蔬菜-炒	彩椒長豆 長豆, 彩椒-炒	紹子嫩腐 豆腐, 豬肉-煮	有機蔬菜	元氣雞湯 南瓜, 菇, 洋蔥, 雞肉	5.3	2.5	2	2.5		721
27	五	小米飯 白米, 小米-蒸	塔香鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔-炒	筍絲三色 蔬菜, 筍絲-煮	奶香玉米 玉米, 蔬菜, 奶粉-炒	標章蔬菜	金針排骨湯 鮮菇, 金針花, 豬肉	5.6	2.5	2.2	2.4		743
30	一	白飯 白米-蒸	招牌紅燒燻肉 豬肉, 番茄, 蔬菜-燻	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	白菜滷 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	扁蒲菇湯 扁蒲, 菇	5.5	2.6	2.1	2.5		745
31	二	紫米有機飯 有機白米, 黑糯米-蒸	油腐燒雞 雞肉, 油豆腐, 蔬菜-滷	鮮菇高麗 高麗菜, 菇-炒	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯, 豬肉, 番茄, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 味噌, 柴魚	5.7	2.4	2.2	2.5		747

→本菜單內容含有鹽類、芝麻、含麩質麵類、大豆等食材，有過敏患者，敬請小心食用！

※若因氣候變遷因素，菜單中蔬菜類有差異調整，敬請見諒！



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 1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜濃	
豬肉 8次	雞肉 8次	18次	0次	1次	0次	2次	2次	