



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品並符合三章一0規範，敬請安心食用。  
 電話：(02)29851890 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。  
 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭曉嘉(營養字第011610)、余瑞華(營養字第008066)、許正鈞(營養字第011822)、陳奕豆(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	全日 總量	豆 類	蔬 菜	油 脂	水 果	糖 質
3	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄-煮	蜜汁小雞腿X1 翅小雞-烤	芋頭白菜 大白菜、蔬菜、芋頭-煮	有機蔬菜	清燉排骨湯 蘿蔔、玉米、豬肉	5.5	2.6	2.1	2.6		750
4	二	有機白飯 有機白米-蒸	果香雞丁X4 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒	清炒四季 長豆、蒜-炒	豆干炒豬肉 豆干、豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	5.3	2.6	2.1	2.6		776
5	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	番茄凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、番茄-煮	蒜香花椰 花椰菜、彩椒、蒜-炒	標章蔬菜	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉	5.3	2.5	2	2.5		721
6	四	白飯 白米-蒸	★薄皮炸雞翅X1 三節雞翅-炸	翠炒高麗 高麗菜、木耳-炒	肉燥滷蛋X1 雞蛋、豬肉-滷	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	1.9	2.6		751
7	五	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、泡菜-炒	奶香起司蛋 雞蛋、洋蔥、奶粉、起司粉、青豆-炒	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-炒	標章蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑、小魚乾	5.7	2.5	1.9	2.6		751
10	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-炒	木耳蒿苣 蒿苣、木耳-炒	麻婆嫩腐 豆腐、洋蔥、豬肉-煮	有機蔬菜	~甜~ 芋香西米露 西谷米、芋頭、椰漿、奶粉	5.3	2.6	2.1	2.6		776
11	二	糙米有機飯 有機白米、糙米-蒸	和風咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.5	2.6	2	2.6	1	807
12	三	白飯 白米-蒸	蘑菇醬爆雞 雞肉、蔬菜、蘑菇-炒	總匯炒肉絲 蔬菜、豬肉-炒	蝦香瓠瓜 瓠瓜、蔬菜、蝦皮-煮	標章蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉	5.5	2.5	2	2.5		775
13	四	義式起司焗烤 奶醬筆管麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉、起司粉-煮	★黃金 卡滋豬排X1 豬排-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、蒜、味噌、柴魚	5.3	2.5	2.1	2.6	1	728
14	五	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞X4 雞肉、白芝麻-燒	五香滷豆干 豆干、蔬菜、海帶-滷	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	5.7	2.6	2.1	2.6		764
17	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	照燒豬肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶絲-滷	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5.3	2.6	2.1	2.5		731
18	二	有機白飯 有機白米-蒸	★香酥 卡啦雞排X1 雞排-炸	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.4	2.1	2.6		749
19	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	蜜汁骰子豬X4 豬肉、蔬菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	5.3	2.6	2	2.6		733
20	四	白飯 白米-蒸	茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸	紅絲四季 長豆、紅蘿蔔-炒	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-燒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.6	1.9	2.5		740
21	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜-炒	田園雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蛋酥、蝦皮-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚	5.5	2.5	2.1	2.5		738
24	一	白飯 白米-蒸	BBQ燒雞X4 雞肉、白芝麻-燒	蒜酥長豆 長豆、蒜酥-炒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-煮	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	5.3	2.5	2.1	2.5		724
25	二	日式香鬆飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	蜜汁醬烤 棒棒腿X2 翅小雞-烤	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	鮮蔬粉絲 鮮蔬、冬粉-炒	有機蔬菜	~甜~ 紅豆燒仙草 紅豆、紫米、仙草汁	5.7	2.5	1.9	2.5		747
26	三	白飯 白米-蒸	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒-煮	滷蛋X1 雞蛋、洋蔥-滷	鐵板銀芽 綠豆芽、蔬菜-炒	標章蔬菜	海帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	5.6	2.4	1.9	2.5		732
27	四	小米飯 白米、小米-蒸	和風薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、蒜、薑-煮	三杯甜不辣 甜不辣、九層塔-炒	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、鮮菇-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍、蔬菜、雞蛋	5.5	2.5	2	2.6		740
28	五	白飯 白米-蒸	年糕醬拌雞 雞肉、蔬菜、年糕-炒	香滷油腐X1 油豆腐、蔬菜、豬肉-滷	熱炒高麗 高麗菜、蒜-炒	標章蔬菜	韓式薑芽湯 黃豆芽、蒜、豬肉	5.3	2.6	2.1	2.5		731
31	一	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	海陸佛跳牆 生鮮魚丁、豬肉、蔬菜、芋頭、蝦皮-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁、豬肉	5.3	2.6	2.2	2.5		734

**《節氣小知識》~春分~**  
 春分時太陽直射赤道、日夜等長，過了這天會漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內累積，飲食重點主要以「養肝祛濕」為主，春分前後可以選擇性溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、花椰菜。



→本菜單含有蛋類、芝麻、含麩質麵類、大豆等食材，有過敏反應者，敬請小心食用！◎過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.蟹類 7.芝麻 8.含麩質之麵類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硫酸鹽類食品  
 ※若因風濕關節炎、糖尿病、中風後遺症等並症請醫、自體免疫！



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			
豆類及豆制品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	罐頭
0次	1次	21次	0次	1次	0次	3次	2次
豬肉	雞肉						
0次	10次						