



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三零一〇規範，敬請安心食用。  
電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道路一段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)、郭麗嘉(營養字第011610)、余瑞慧(營養字第008066)、許正鈺(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	蛋類	豆類	蔬菜	油類	水果	熱量
1	四	<b>糙米飯</b> 白米、糙米-蒸	<b>★雞米花X4</b> 雞肉, 九層塔-炸	<b>番茄炒蛋</b> 雞蛋, 蔬菜, 番茄-煮	<b>海帶粉絲</b> 海帶芽, 冬粉, 蔬菜-炒	<b>冬瓜薏米湯</b> 冬瓜, 薏仁, 豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6		728
2	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>古早味肉燥</b> 豬肉, 蔬菜-炒	<b>BBQ黑輪棒X1</b> 甜不辣, 洋葱-燒	<b>蝦香高麗</b> 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	<b>大海湯</b> 豆腐, 筍, 雞蛋, 菇		5.7	2.5	2.1	2.6		756
5	一	<b>雜糧飯</b> 白米, 雜糧米-蒸	<b>奶醬南瓜雞</b> 雞肉, 南瓜, 蔬菜, 奶粉-煮	<b>肉燥蒸蛋</b> 雞蛋, 豬肉, 蔬菜-蒸	<b>蒜炒四季</b> 豌豆, 蔬菜, 蒜-煮	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米, 雞蛋		5.3	2.5	2.2	2.5		726
6	二	<b>有機白飯</b> 有機白米-蒸	<b>日式咖哩豬</b> 豬肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	<b>木耳高麗</b> 高麗菜, 木耳-炒	<b>烏蛋X1 蜜汁滷味</b> 豆干, 蔬菜, 鰻鱈魚, 白芝麻-滷	<b>味噌海苔湯</b> 海帶芽, 味噌	水果(低)	5.5	2.5	2	2.5	1	795
8	四	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>★卡滋炸豬排X1</b> 豬排-炸	<b>玉米炒蛋</b> 雞蛋, 玉米-炒	<b>豆干三絲</b> 海帶絲, 豆干, 蔬菜-煮	<b>菌菇雞湯</b> 蔬菜, 菇, 雞肉	水果(中、高)	5.5	2.5	1.9	2.6	1	747
9	五	<b>紫米飯</b> 白米, 黑糯米-蒸	<b>蘑菇醬爆雞</b> 雞肉, 蔬菜, 蘑菇-煮	<b>竹筍炒肉絲</b> 竹筍, 豬肉, 蔬菜-炒	<b>紅片花椰</b> 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	<b>洋芋豚骨湯</b> 馬鈴薯, 菇, 豬肉		5.3	2.4	2.2	2.5		719
12	一	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>泰式打拋豬</b> 豬肉, 蔬菜, 九層塔-炒	<b>滷蛋X1</b> 雞蛋, 蒜-滷	<b>針菇扁蒲</b> 扁蒲, 金針菇, 蔬菜-炒	<b>~甜~ 摩摩喳喳</b> 西谷米, 芋頭, 椰漿, 奶粉		5.5	2.5	2	2.5		735
13	二	<b>海苔香鬆飯</b> 有機白米, 海苔香鬆-蒸	<b>BBQ醬烤翅小腿X2</b> 翅小腿-烤	<b>熱炒甘藍</b> 高麗菜, 木耳, 有機蠶蛹-炒	<b>咖哩豆腐煲</b> 豆腐, 蔬菜-煮	<b>玉米濃湯</b> 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉		5.3	2.5	2	2.6		726
15	四	<b>三穀飯</b> 白米, 三穀米-蒸	<b>五香蘭花干X1</b> 蘭花干, 玉米-滷	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	<b>焗烤奶香花椰</b> 花椰菜, 馬鈴薯, 奶粉, 起司粉-炒	<b>韓式海苔湯</b> 海帶芽, 小魚干		5.7	2.3	2.1	2.6		741
16	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>梅汁排骨X4</b> 豬肉, 豬軟骨, 白芝麻-燒	<b>總匯干丁</b> 玉米, 豆干, 蔬菜, 毛豆-炒	<b>蛋酥白菜</b> 大白菜, 蔬菜, 蝦皮, 蛋酥-煮	<b>芹菜蘿蔔湯</b> 蘿蔔, 芹菜, 雞肉		5.5	2.5	2	2.6		740
19	一	<b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米-蒸	<b>蔥爆雞</b> 雞肉, 蔬菜, 蔥-炒	<b>蒸蛋</b> 雞蛋, 玉米-蒸	<b>韭香銀芽</b> 豆芽菜, 韭菜, 木耳-炒	<b>清燉排骨湯</b> 蔬菜, 玉米, 豬肉		5.7	2.5	2.1	2.5		752
20	二	<b>有機白飯</b> 有機白米-蒸	<b>無錫排骨</b> 豬肉, 蘿蔔-燒	<b>洋芋炒蛋</b> 雞蛋, 馬鈴薯, 毛豆-炒	<b>五香滷海結</b> 海帶結, 蔬菜-滷	<b>~甜~ 紅豆薏仁湯</b> 紅豆, 薏仁		5.3	2.5	2.2	2.5		726
22	四	<b>焗烤茄汁肉醬螺旋麵</b> 麵, 蔬菜, 番茄, 豬肉, 起司粉-煮	<b>蜜汁魚排X1</b> 生鮮魚排-燒	<b>蒜酥高麗</b> 高麗菜, 蔬菜, 蒜酥-炒	<b>海苔薯餅</b> 馬鈴薯-烤	<b>巧達濃湯</b> 馬鈴薯, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	產履豆漿	5.5	2.5	2.1	2.6		742
23	五	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥-蒸	<b>青醬嫩雞</b> 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 奶粉-燒	<b>客家小炒</b> 豆干, 蔬菜, 魷魚-煮	<b>彩椒花椰</b> 花椰菜, 彩椒-炒	<b>蘿蔔昆布湯</b> 蘿蔔, 海帶		5.5	2.5	2.1	2.6		742
26	一	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>醬燒豬排X1</b> 豬排-燒	<b>關東煮</b> 甜不辣, 滷豆腐-煮	<b>日式拌雙芽</b> 蔬菜, 海帶芽, 白芝麻-煮	<b>鮮瓜燉雞湯</b> 鮮瓜, 雞肉		5.3	2.4	2.1	2.6		721
27	二	<b>麥片有機飯</b> 有機白米, 麥片-蒸	<b>韓式洋釀雞X4</b> 雞肉, 白芝麻-燒	<b>翠炒筍片</b> 竹筍, 木耳-炒	<b>酢醬肉燥</b> 豆干, 豬肉, 蔬菜-炒	<b>味噌湯</b> 蔬菜, 味噌		5.3	2.5	2	2.6		726
29	四	<b>芝麻飯</b> 白米, 黑芝麻-蒸	<b>香草燉雞</b> 雞肉, 蔬菜, 番茄-燉	<b>總匯甜豆</b> 豌豆, 蔬菜-炒	<b>地瓜薯條</b> 地瓜-烤	<b>針菇蛋花湯</b> 金針菇, 雞蛋		5.7	2.5	2	2.6		754

端午連假

《節慶吃蛇磨-「食五子」迎端午》

臺灣習俗中，端午節除了吃「粽子」，還可以搭配「茄子、豆子(敏豆)、桃子、李子」等時令蔬果所組成的五子，做成「午時菜」並在端午節的午時吃下，能有長壽、避邪、清熱解毒的效果。吃粽子搭配蔬菜，均衡飲食過端午。



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏體質者，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. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品



主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月) 加工食品		其他分析 (次/月)	
豆類及其製品 1次 豬肉 2次	魚肉及海鮮 1次 雞肉 8次	生鮮食材 17次	調理食品 0次	魚肉類 2次	其他 0次	油炸 2次	甜湯 2次