



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02)24851830 傳真：(02)24806364 地址：新北市三重區國道一段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)、全琨菁(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012045)、陳威銘(營養字第012097)、張淑茹(營養字第012362)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 總量	豆魚 類	蔬菜	油脂	水果	糖類
2	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	滷蛋X1 雞蛋、豬肉、蔬菜-滷	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6	728
3	二	日式海苔 香鬆拌飯 有機白米、海苔香鬆	鐵板豬柳 豬肉、蔬菜、有機金針菇-炒	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	香菇雞湯 雞腿、香菇、雞肉		5.7	2.5	2.1	2.6	756
4	三	白飯 白米	春川炒雞 雞肉、蔬菜、年糕、泡菜-炒	祕醬豆干 豆干、蔬菜-滷	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	金茸海苔湯 海帶芽、金針菇		5.3	2.5	2.2	2.5	726
5	四	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁醬 豬排X1 豬肉-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	梅粉地瓜條X4 地瓜-炸	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.5	2.5	2	2.5	735
6	五	白飯 白米	果香雞丁X4 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒	紅絲長豆 紅豆、紅蘿蔔-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.5	2.5	2	2.6	740
9	一	薏仁飯 白米、薏仁	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	~甜~ 燒仙草 仙草、綠豆、薏仁		5.3	2.5	2	2.6	726
10	二	有機白飯 有機白米	★唐揚雞X4 雞肉、敏豆-炸	蒜炒白藍 高麗菜、蔬菜-炒	咖哩肉燥 馬鈴薯、豬肉、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果 (低)	5.5	2.5	1.9	2.6	747
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	招牌紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-滷	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜-炒	鮮菇四季 敏豆、鮮菇-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	大瓜雞湯 鮮瓜、蔬菜、雞肉		5.3	2.4	2.2	2.5	719
12	四	白飯 白米	迷迭香烤 翅小腿X2 翅小腿-烤	滷蛋X1 雞蛋、蔬菜-滷	蝦香扁蒲 扁蒲、蔬菜、蝦皮-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚	水果 (中、高)	5.5	2.5	2	2.5	745
13	五	糙米飯 白米、糙米	味噌燒肉 豬肉、蔬菜、味噌-煮	起司玉米炒蛋 雞蛋、玉米、奶粉、起司粉-炒	什錦冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉		5.3	2.5	2	2.6	726
16	一	白飯 白米	馬來咖哩 雞翅X1 三節雞翅-烤	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	滷味佐烏蛋X1 豆干、鮮菇、海帶、鹹雞蛋-滷	有機蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、豬肉、香菜		5.7	2.4	1.9	2.5	739
17	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	起司焗蒸蛋 雞蛋、起司粉-烤	清炒脆筍 竹筍、蔬菜-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.3	2.1	2.6	741
18	三	白飯 白米	避風塘燒雞X4 雞肉、彩椒-燒	三杯滷腐 滷豆腐、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	羅宋湯 高麗菜、洋葱、番茄、西洋		5.5	2.5	2	2.6	740
19	四	小米飯 白米、小米	茄汁凍腐 凍豆腐、番茄、毛豆-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	芝香海帶結 海帶結、蘿蔔、白芝麻-滷	有機蔬菜 有機蔬菜	大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.7	2.5	2.1	2.5	752
20	五	白飯 白米	蔥爆雞丁 雞肉、蔬菜、蔥-炒	韓式糖醋甜條 甜不辣、洋葱-炒	蛋酥時瓜 鮮瓜、蔬菜、蛋酥-烤	標香蔬菜 標香蔬菜	高鈣海帶湯 海帶芽、小魚干		5.3	2.5	2.2	2.5	726
23	一	胚芽飯 白米、胚芽米	竹筍炒肉 豬肉、竹筍-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、玉米、雞蛋		5.5	2.4	2.1	2.5	730
24	二	有機白飯 有機白米	奶香燻魚 生鮮水魷魚、蔬菜、奶粉-煮	清炒白藍 高麗菜、蔬菜-炒	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜、毛豆-炒	有機蔬菜 有機蔬菜	~甜~ 清甜山粉圓 山粉圓	產履 豆漿 (低)	5.5	2.5	2.1	2.6	742
25	三	紫米飯 白米、紫米	★椒鹽骰子豬X4 豬肉、蔬菜-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔-煮	標香蔬菜 標香蔬菜	鮮筍煲湯 竹筍、蒜、雞肉		5.5	2.5	2.1	2.6	742
26	四	焗烤鮮蝦佐 青醬筆管麵 雞、蔬菜、蝦仁、奶粉、起司粉	BBQ醬烤 雞排X1 雞排-烤	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	有機蔬菜 有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	產履 豆漿 (中、高)	5.3	2.4	2.1	2.6	721
27	五	麥片飯 白米、麥片	豚肉壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	海山醬關東煮 滷豆腐、蘿蔔、海帶-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉-炒	標香蔬菜 標香蔬菜	肉骨茶湯 冬瓜、肉骨茶包		5.3	2.5	2	2.6	726
30	一	白飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-燒	蒜香高麗 高麗菜、蒜、蒜-炒	洋芋肉醬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜、番茄-煮	有機蔬菜 有機蔬菜	大海湯 豆腐、筍、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	735

<節氣吃蛇麼-夏至>

夏至是北半球一年中日照最長的時候，除了要防中暑適時補水，食用時含瓜果也可以降火氣，如：絲瓜、胡瓜、哈密瓜等等，夏至宜吃帶有苦味及酸味的食物，可以清熱除濕、促進食慾，如蓮子、香菜、番茄、檸檬等食材。



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、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. 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

※若因氣候變遷因素，菜單中蔬菜類有些微調整，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)	
豆類及其製品 1次 豬肉 9次	魚肉及海鮮 1次 雞肉 10次	生鮮食材 21次	罐頭食品 0次	加工食品		油炸 2次	甜湯 2次
				魚肉類 1次	其他 0次		