

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Q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)、余琨慧(營養字第008066)、陳奕宏(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012047)、張淑娟(營養字第012362)、張瑞珍(營養字第011998)



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 供應	五 日 供應	蔬 菜	湯 品	水果	甜點
1	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	香菇甘藍 高麗菜、蔬菜、香菇-炒	客家小炒 豆干、木耳、魷魚、芹菜-炒	有機 紫菜白菜	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉		5.3	2.7	2.1	2.5	794
2	二	有機白飯 有機白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	起司焗蒸蛋 雞蛋、起司粉-烤	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機 空心菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶精		5.7	2.9	2.1	2.6	786
3	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	義式奶香燻雞 雞肉、蔬菜、奶精-燻	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟥上樹 大白菜、冬粉、豬絞肉、蒜-炒	標章 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.6	2.8	2.2	2.5	770
4	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條 豬肉-烤	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	下飯榨醬 豆干、豬絞肉、蔬菜-湯	有機 白莧菜	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.5	2.6	2	2.4	798
5	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	義式烤腿排X1 雞腿排-烤	豆干海帶結 白蘿蔔、海帶結、四分干-煮	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.6	2	2.6	747
8	一	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	海蛋X1 雞蛋、豆干丁-湯	紅燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-燉	有機 小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		5.3	2.5	2	2.5	721
9	二	日式海苔 香鬆拌飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	蒜苗炒蛋 雞蛋、蔬菜、蒜-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	有機 油菜菜	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚	水果 (低)	5.5	2.7	1.9	2.6	812
10	三	白飯 白米-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-滷	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、豬絞肉-炒	堅果豆干 四分干、南瓜子、葵瓜子-燉	標章 蔬菜	酸辣湯 豆腐、雞蛋、蔬菜		5.6	2.7	2.2	2.6	767
11	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、蔬菜、花生粉-炒	鮮菇花椰 花椰菜、香菇-炒	台式粉絲 冬粉、蔬菜、豬肉-炒	有機 紫菜白菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果 (中、高)	5.5	2.8	2	2.4	813
12	五	白飯 白米-蒸	照燒豬肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燉	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	南瓜燒豆腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、奶精-煮	標章 蔬菜	竹筍湯 竹筍、雞肉、蒜		5.3	2.5	2	2.5	721
15	一	小米飯 白米、小米-蒸	蜜汁魚排X1 生鮮魚排-燉	雙色花椰 花椰菜、紅椒-炒	柴魚嫩油豆腐 油豆腐、蔬菜、海帶片、柴魚-煮	有機 小松菜	玉米豚骨湯 玉米、蔬菜、豬肉		5.5	2.6	1.9	2.5	740
16	二	有機白飯 有機白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、木耳-湯	有機 空心菜	~甜~ 紅豆紫米湯 紅豆、紫米		5.7	2.3	2.1	2.5	737
17	三	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	韓式洋釀雞 雞肉、年糕、蔬菜-燉	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍、蝦皮-炒	蒜香黑干 黑豆干、蒜、海帶絲、蒜-湯	標章 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞		5.5	2.6	2	2.6	747
18	四	白飯 白米-蒸	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、玉米筍、蒜-湯	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	塔香海根 海帶根、紅椒、九層塔-煮	有機 茼蒿菜白菜	金針湯 金針菇、金針菇	豆奶	5.7	3.3	2.1	2.5	812
19	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	三杯雞 雞肉、蒜、蔬菜、九層塔-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、蒜-炒	標章 蔬菜	大醬湯 凍豆腐、味噌、柴魚		5.4	2.6	2.2	2.4	736
22	一	焗烤茄汁 肉醬筆管麵 麵、蔬菜、蕃茄、豬肉、起司粉-烤	BBQ豬排X1 豬排-烤	蔥花炒蛋 雞蛋、蔥-炒	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜-炒	有機 白莧菜	蘿蔔海帶湯 海帶芽、蘿蔔		5.7	2.6	2.1	2.5	759
23	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻-蒸	奶香雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶精-燉	木耳高麗 高麗菜、蒜、有機黑木耳-炒	★甘藷條 地瓜-炸	有機 紫菜白菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶精		5.8	2.5	2.1	2.6	763
24	三	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、小黃瓜、蒜-煮	沙茶炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	肉燥油豆腐 油豆腐、蒜、豬絞肉-燉	標章 蔬菜	鮮菇煲湯 蔬菜、蒜、雞肉		5.5	2.5	2.1	2.5	738
25	四	三穀飯 白米、三穀米-蒸	★香酥雞 雞肉、豆段-炸	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳-湯	茄汁肉醬洋芋 馬鈴薯、豬絞肉、蕃茄、蔬菜-煮	有機 空心菜	味噌海帶湯 海帶片、味噌、柴魚		5.4	2.4	2.1	2.6	728
26	五	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燉	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	蜜香豆干 四分干、蔬菜、蒜-湯	標章 蔬菜	番茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		5.3	2.7	2	2.4	732

~教師節快樂~謝謝辛苦的老師!

30	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	港式燒香雞 雞肉、蔬菜、紅蘿蔔-燉	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、蒜、奶精-煮	有機 白莧菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		5.5	2.6	2	2.5	743
----	---	---------------------	----------------------	------------------	---------------------------	-----------	--------------------	--	-----	-----	---	-----	-----

**<節氣吃蛇鹿-秋分>**  
秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、冬菇、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。

→本菜單含有蛋類、芝麻、含麩質麵類、大豆等食材，有過敏者，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.含麩質之麵類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硝酸鹽類食品  
※若因氣候因素，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)	
豆類及豆製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
1次	1次	21次	0次	1次	0次	2次	2次
豬肉	雞肉						
9次	10次						