



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基改食材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)、余瑞華(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑銘(營養字第012362)、張瑞欽(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	豆魚 蛋肉	蔬菜	油類	水果	份量
2	四	白飯 白米-蒸	☆橙汁燒雞 雞肉、蔬菜-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	醬香筍片 竹筍、蔬菜、菇-炒	有機小白菜	海苔蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.6	704
3	五	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	焗烤 南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿、起司粉-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	標章青菜 (深綠)	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		5.8	2.5	2.2	2.5	761
~~~~中秋假期~~~~													
7	二	蒜香肉絲 蛋炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、雞蛋-炒	★椒鹽炸雞翅X1 雞翅-炸	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、菇、蝦皮-炒	有機黑葉白菜	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果 (低)	5.5	2.6	2	2.5	803
9	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、南瓜、菇、素豆、奶粉-煮	蜜汁豆干 豆干、蔬菜、白芝麻-燒	紅鮮花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜-炒	有機白松菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中、高)	5.7	2.5	2	2.5	804
~~~~雙十國慶假期~~~~													
13	一	小米飯 白米、小米-蒸	★椒鹽骰子豬 豬肉、長豆-炸	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	有機味美菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋		5.3	2.5	2	2.6	726
14	二	有機白飯 有機白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍、毛豆-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、木耳、九層塔-炒	有機荷葉白菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.6	2.5	1.9	2.5	740
16	四	照燒炒烏龍 烏龍麵、蔬菜-炒	堅果四分干 蔬菜、四分干、萵瓜子、南瓜子-燒	滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	枸杞冬瓜 冬瓜、菇、枸杞-炒	有機香松菜	~甜~ 山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜磚		5.5	2.5	2	2.6	740
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒲燒鯛魚X1 魚排、白芝麻-蒸	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	標章青菜 (深綠)	元氣雞湯 馬鈴薯、雞肉、枸杞		5.4	2.5	2	2.5	728
20	一	白飯 白米-蒸	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜、豬絞肉-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶片、菇、柴魚片-煮	有機小白菜	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋、蔥		5.6	2.4	1.9	2.6	737
21	二	薏仁有機飯 有機白米、小薏仁-蒸	香滷肉燥 豬絞肉、豆豉、菇-煮	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜、有機金針菇-炒	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.3	2.1	2.6	734
23	四	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	豆干三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	有機山菠菜	味噌湯 大白菜、菇、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.5	738
~~~~光復節假期~~~~													
27	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	日式魚丁 生鮮魚丁(補助)、馬鈴薯、蔬菜-煮	酢醬肉燥 豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇-煮	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜酥-炒	有機油菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	二	有機白飯 有機白米-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-燉	焗烤起司蒸蛋 雞蛋、起司粉-蒸	醬滷鮮瓜 冬瓜、蔬菜、菇、枸杞-滷	有機香松菜	海苔味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.6	742
30	四	白飯 白米-蒸	高昇排骨 豬肉、豆豉、白芝麻-燒	菇菇炒蛋 雞蛋、菇、毛豆-炒	咖哩粉絲煲 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	有機荷葉白菜	大滷湯 豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、筍	產後 豆漿	5.7	3.4	2.1	2.6	824
31	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	台式滷味 黑干、紅蘿蔔、海帶結-滷	木耳甘藍 高麗菜、蔬菜、木耳-炒	標章青菜 (深綠)	金針排骨湯 金針花、蔬菜、菇、豬肉		5.5	2.5	2	2.4	731

**<節氣吃蛇應-寒露>**  
寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保潔品來保持皮膚濕潤減少乾燥症狀。

→本菜單含有堅果、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. 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

※若因氣候變動因素，菜單中蔬菜類有變動調整，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	魚肉及海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
1次	2次						
豬肉	雞肉						
9次	8次	20次	0次	1次	0次	4次	2次