



◎地址:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*未使用輻射污染食品  
\*菜单含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：黃詠怡 (營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆 蛋白質	魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	
2	四	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉.洋芋.蔬菜-煮	蜜汁堅果四方干 四方干.蔬菜.堅果-燒	枸杞高麗 高麗菜.木耳.枸杞-炒	有機 小白 菜	鮮菇赤肉羹 薑黃.肉絲.鮮菇		5.7	2.4	2.1	2.3	735	
3	五	塔香 木須炒粄條 粄條.豬肉.木耳.雞蛋.九層塔	★ 酥炸肉排×1 豬排×1-炸	什錦鹽水雞 凍豆腐.雞肉.玉米筍.蔬菜-煮	小魚鮮筍 竹筍.小魚干.蔬菜-炒	標章 蔬菜	冬瓜燉雞湯 冬瓜.雞肉.薑絲		5.5	2.5	2.2	2.4	736	
7	二	大麥仁有機飯 有機白米.大麥仁	烤雞排×1 雞排×1-烤	烤 豬肉條×3 豬肉條×3-烤	蠻香藻唇片 海帶唇.蔬菜-炒	有機 葉菜 白菜	味噌湯 薑黃.蔬菜.味噌	水果 (低)	5.5	2.5	2.1	2.4	733	
9	四	糙米飯 白米.糙米	三杯雞 雞肉.竹筍.九層塔-燒	(焗烤) 蕈菇玉米蛋 雞蛋.玉米.鮮菇.蔬菜.起司-焗	枸杞白菜 白菜.蔬菜.枸杞-燒	有機 白松 菜	西式濃湯 洋芋.雞蛋.蔬菜	水果 (中高)	5.7	2.4	2.1	2.5	744	
13	一	芝麻飯 白米.芝麻	醬香烤翅×1 雞翅×1-烤	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	豆酥條豆 條豆.蔬菜.豆酥-炒	有機 味美 菜	韓式大醬湯 豆腐.鮑菇.肉絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716	
14	二	古早味 油飯 有機白米.糯米.香菇.肉絲.木耳	★炸 豬肉酥×3 豬肉×3-炸	麻香凍腐雞 雞肉.凍豆腐.蔬菜-煮	脆炒時瓜 鮮瓜.木耳.蔬菜-煮	有機 荷葉 白菜	一甜一 奶香西米露 芋頭.西谷米.奶粉		5.5	2.4	2.1	2.3	721	
16	四	蔬食 白米.薏仁	薏仁飯 白米.薏仁	筍香炒蛋 雞蛋.竹筍.蔬菜-炒	沙嗲三角腐 三角油腐.洋芋.蔬菜-煮	有機 青松 菜	銀芽彩蔬 豆芽菜.蔬菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜.金針菇.枸杞		5.6	2.3	2.1	2.4	725
17	五		胚芽飯 白米.胚芽	京醬魚丁 魚肉.鮑菇.蔬菜-燒(補助水產品)	奶香南瓜燉肉 南瓜.豬肉.毛豆-煮	標章 蔬菜	拌炒海絲 海帶絲.蔬菜-炒	酸辣湯 竹筍.鮮菇.雞蛋.木耳		5.7	2.4	2	2.4	737
20	一	[焗烤] 卡邦尼蕈菇 螺旋麵 麵.玉米.鮮菇.豬肉.蔬菜.起司	燒烤豬排×1 豬排×1-烤	★ 鹽酥雞 雞肉×3-炸	玉筍鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.玉米筍-煮	有機 小白 菜	結菜雞湯 結頭菜.雞肉.蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721	
21	二	燕麥有機飯 有機白米.燕麥	黃燜雞 雞肉.洋芋.蔬菜-煮	番茄豆腐蛋 番茄.雞蛋.豆腐-炒	雲耳炒筍 竹筍.木耳.蔬菜-炒	有機 小松 菜+ 有機 金針 菇	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.5	744	
23	四	筋扁豆飯 白米.筋扁豆	宮保雞肉 雞肉.竹筍.蔬菜.花生-燒	鮮鰐肉片白菜 白菜.豬肉片.鰐魚.蔬菜-煮	蔬炒玉米 玉米.鮮菇.蔬菜-炒	有機 山藥 菜	海苔味噌湯 豆腐.海苔		5.7	2.3	2	2.4	730	
27	一	哨子醬 拌麵 麵.番茄.洋蔥.豆干丁.筍肉	滷雞排×1 雞排×1-滷	椒鹽薯瓣 洋芋切瓣×3-烤	芝香雙芋 蕃豆芽.蔬菜.海苔.芝麻-炒	有機 泡菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.薏仁.滷排		5.7	2.4	2.1	2.4	740	
28	二	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉.南瓜.蔬菜-煮	柴香蘿蔔雞 蘿蔔.雞肉.鮮菇-燒	開陽高麗 高麗菜.蔬菜.蝦米-炒	有機 青松 菜	一甜一 筋豆紫米露 筋豆.紫米		5.7	2.3	2.2	2.3	730	
30	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	壽喜豬肉丼 豬肉.洋蔥-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐.蔬菜.九層塔-煮	鮮蔬花椰 花椰菜.蔬菜-炒	有機 荷葉 白菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉	履歷 豆奶	5.7	2.3	2	2.4	730	
31	五	五穀飯 白米.五穀米	泡菜雞 雞肉.白菜.金針菇-煮	肉末四季豆炒蛋 雞蛋.四季豆.豬肉-炒	鮮瓜粉絲煲 鮮瓜.粉絲.蔬菜-煮	標章 蔬菜	味噌小魚湯 豆腐.蔬菜.小魚干		5.8	2.3	2.2	2.5	746	
主要種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)		副菜食材特性分析(次/日)		其它分析(次/日)						
重豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	▲調理加五品	★泡作品	甜湯					
1次	1次	5次	8次	15次	0次	30次	0次	3次	2次					

營養小常識--『食物富含之營養素』

【五穀飯】：含豐富維他命B群，能夠使心情安定，並含豐富纖維質。

【地瓜】：富含澱粉類之食品。是提供身體活動力來源之一，又含維他命C、植物纖維質，所以是容易消化及治療便秘的食物。