



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，已投保明台產物保險產品責任險。  
電話：(02)29851890 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段54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)、余瑞蓉(營養字第008066)、陳奕廷(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012362)、張瑞茹(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	水果	豆類	蔬菜	肉類	份量
3	一	白飯 白米-蒸	焗烤奶香燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉、起司粉-烤	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜-煮	有機小白菜 芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.5	745
4	二	夏威夷茄汁炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉-炒	蜜汁豬排X1 豬排-烤	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	回鍋小炒 豆干片、蔬菜-炒	有機黑葉白菜 綠豆、麥片、仙草原汁		5.5	2.5	2.1	2.5	738
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	五香滷蛋X1 雞蛋、豆干丁-滷	紅燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燒	有機味美菜 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.4	2	2.5	750
7	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、白蘿蔔、菇、九層塔-煮	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	薑絲海棍 海帶棍、蔬菜、薑-煮	標章蔬菜(深綠) 蔬菜、雞肉、枸杞		5.4	2.5	2.1	2.6	735
10	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	叉燒肉條 豬肉-烤	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	香菇醃醬佐烏蛋X1 豆干、豬絞肉、蔬菜、雞蛋、香菇-滷	有機青江菜 竹筍、菇		5.5	2.5	2.1	2.4	733
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、咖哩粉、花生粉-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	有機小白菜 海帶芽、雞蛋	水果(低)	5.6	2.5	2	2.5	742
13	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	甜醬雞翅X1 雞翅-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 豆荳菜、冬粉、蔬菜、豬絞肉-炒	有機白松菜 凍豆腐、菇、味噌、柴魚	水果(中、高)	5.6	2.4	1.9	2.5	747
14	五	藜麥飯 白米、紅藜-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	★甘藷條 地瓜-炸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、菇-炒	標章蔬菜(深綠) 冬瓜、豬肉、枸杞		5.5	2.5	2.1	2.5	738
17	一	白飯 白米-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	滷蛋X1 雞蛋、海帶結-滷	有機黑葉白菜 綠豆、西谷米		5.5	2.5	2	2.5	735
18	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	砂鍋魚丁煲 生鮮魚丁(補助)、豆薯、蔬菜-燒	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	鮑菇滷豆干 黑干、蘿蔔、有機杏鮑菇-滷	有機青松菜 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.5	2.1	2.5	745
20	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	焗烤奶香洋芋 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、起司粉-烤	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	韭香銀芽 豆荳菜、蔬菜、韭菜-炒	有機小松菜 海帶芽、薑絲		5.5	2.4	2.1	2.5	730
21	五	白飯 白米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、馬鈴薯、南瓜、菇、奶粉-煮	柴魚嫩油豆腐 油豆腐、蔬菜、柴魚-煮	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	標章蔬菜(深綠) 白蘿蔔、乾金針花、芹菜		5.7	2.5	2.1	2.4	747
24	一	~校慶補休~										
25	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸	古早味蒸蛋 雞蛋、豬肉、菇	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇、柴魚-煮	有機味美菜 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍		5.6	2.4	2.1	2.6	757
27	四	白飯 白米-蒸	香烤雞腿排X1 雞腿排-烤	茄汁甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	有機茼蒿白菜 蔬菜、菇、味噌、柴魚	產履豆漿	5.5	2.5	2.1	2.5	738
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、魷魚翅、芹菜-炒	標章蔬菜(深綠) 玉米、蔬菜、雞肉		5.4	2.5	2.1	2.5	731

**<節氣吃蛇應-立冬>**  
立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。  
→本菜單含有鹽漬、芝麻、含防腐劑類、大豆等食材，有過敏患者，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. 蟹類 7. 芝麻 8. 含防腐劑之類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品  
※若因氣候因素，菜單中蔬菜類有並置調整，敬請見諒！

本店使用		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)	
臺灣豬		豆類及豆制品	魚肉及海鮮	生鮮食材	罐頭食品	魚肉類	其他	油炸	甜溫
		1次	1次	15次	0次	0次	0次	2次	2次
		豬肉	雞肉						
		5次	8次						