



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材並符合三零一四規範，敬請安心食用。
電話：(02) 24951830 傳真：(02) 24906364 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)、余瑞蓉(營養字第008066)、陳奕廷(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、張瑞紋(營養字第011938)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋雞塊	豆魚雞肉	蔬菜	油類	水果	熱量
2	五	白飯 白米-蒸	香草燻肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-炸	茄汁天婦羅X1 甜不辣、蔬菜-煮	黑椒豆苳 豆苳菜、蔬菜-炒	產履蔬菜(深綠) 白蘿蔔、豬肉		5.6	2.3	2	2.4		723
5	一	八寶飯 白米、雜糧米-蒸	★杏片蜜汁雞 雞肉、杏仁片-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、黑芝麻-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、木耳-炒	有機福山茼蒿 筍片、菇、雞肉、魷魚		5.7	2.4	1.9	2.5		790
6	二	海苔肉絲炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、筍、海苔炒	照燒豬排X1 豬排-烤	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	有機小白菜 海帶苳、雞蛋	水果(低)	5.5	2.4	2	2.4		723
8	四	白飯 白米-蒸	南洋叻沙豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、佛手、蝦醬-煮	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	鐵板豆段 豆段、豆豉、木耳-炒	有機山茼蒿 豆腐、味噌、柴魚	水果(高)	5.7	2.3	1.9	2.5		732
9	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	墨西哥燒肉 雞肉、蔬菜、玉米-烤	香燒嫩腐 油豆腐、蘿蔔、菇-燒	蔥爆鮮筍 竹筍、蔬菜、蔥-炒	產履蔬菜(深綠) 結頭菜、菇		5.5	2.3	2.1	2.4		718
12	一	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚-蒸	塔香爆炒雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機荷葉白菜 蘿蔔、芹菜		5.4	2.4	2	2.3		712
13	二	小米有機飯 有機白米、小米-蒸	★BBQ醬燒豬肉 豬肉、豆段-炸	菇菇炒蛋 雞蛋、有機杏鮑菇、毛豆-炒	脆炒青菜 深綠蔬菜、玉米-炒	有機高麗菜 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
15	四	【焗烤】義式白醬筆管麵 麵、蔬菜、奶粉、起司粉-烤	堅果四分干 四分干、魷魚、茼蒿、南瓜子-烤	海蛋X1 雞蛋、花椰菜-湯	脆口雙苳 高豆苳、海帶苳-炒	有機菠菜 綠豆、薏仁		5.5	2.5	1.9	2.5	1	769
16	五	白飯 白米-蒸	青醬燻肉 雞肉、蔬菜、馬鈴薯、奶粉-炸	海結滷味 黑干、蘿蔔、海帶結-湯	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	產履蔬菜(深綠) 玉米、蔬菜、雞蛋		5.7	2.5	2.1	2.4		747
19	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	嫩汁小雞腿X2 翅小腿-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	木耳銀苳 豆苳菜、蔬菜、木耳-煮	有機A菜 海帶苳、豆腐		5.7	2.3	1.9	2.6		736
20	二	蕎麥有機飯 有機白米、蕎麥-蒸	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-炒	【焗烤】起司蒸蛋 雞蛋、奶粉、起司粉-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	有機青江菜 仙草、麥片、奶粉		5.5	2.4	2	2.3		719
22	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	★椒鹽魚丁 生鮮水鯊魚丁(補助)、九層塔-炸	洋芋肉醬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	有機黑葉白菜 蔬菜、雞肉、麥片		5.7	2.4	2	2.6		746
23	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	鹹水雞 雞肉、豆豉、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	魷片高麗 高麗菜、魷魚-炒	產履蔬菜(深綠) 番茄、蔬菜、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4		718

~~~寒假愉快!!!~~~

|      |   |                     |                       |                        |                         |                     |  |     |     |     |     |  |     |
|------|---|---------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|--|-----|-----|-----|-----|--|-----|
| 2/23 | 一 | 白飯<br>白米-蒸          | ★糖醋雞丁<br>雞肉、蔬菜、鳳梨-炸   | 酢醬肉燥<br>豆干丁、豬絞肉、蔬菜、菇-煮 | 清炒筍片<br>竹筍、木耳-炒         | 有機青菜<br>海帶苳、菇、味噌、柴魚 |  | 5.4 | 2.3 | 2   | 2.5 |  | 713 |
| 24   | 二 | 芝麻有機飯<br>有機白米、黑芝麻-蒸 | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒 | 茶香海蛋X1<br>雞蛋、海帶結-湯     | 鮮蔬高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 有機青菜<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉 |  | 5.7 | 2.5 | 1.9 | 2.5 |  | 747 |
| 26   | 四 | 玉米飯<br>白米、玉米-蒸      | BBQ豬排X1<br>豬排-烤       | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄、豆腐-炒     | 咖哩粉絲煲<br>蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒 | 有機青菜<br>結頭菜、雞肉、枸杞   |  | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 |  | 746 |

228連假~~~

→本菜單內容含有堅果、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. 坚果 7. 芝麻 8. 含麩質之麵類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品

※若因氣候、醃製因素，菜單中蔬菜類有並微調整，敬請見諒！



＜節氣吃蛇龜-小寒＞

小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補充陽氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、魷魚)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

| 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) |    |
|-----------|-------|---------------|-----|-------------|----|-----------|----|
| 豆類及海鮮類    |       | 生鮮食材          |     | 加工食品        |    |           |    |
| 1次        | 魚肉及海鮮 | 2次            | 20次 | 魚肉類         | 其他 | 油炸        | 麵類 |
| 豬肉        | 雞肉    | 調理食品          |     | 1次          | 0次 | 4次        | 2次 |
| 6次        | 11次   | 0次            |     |             |    |           |    |