



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)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞素(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)已投保明台產物1億產品責任險。

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含鉍質穀類及其製品、大豆及其製品，**不適合其過敏體質者食用!!!**

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附類	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量
2	五	白飯 白米-蒸	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干、蔬菜-滷	麻婆嫩腐 豆腐、素絞肉、菇-煮	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	青菜	麵線羹 紅麵線、蔬菜、筍	6.6	2.7	2.3	2.5	835
5	五	八寶飯 白米、雜糧米-蒸	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-滷	茄汁凍豆腐 蔬菜、凍豆腐、番茄-煮	芋香甘藍 高麗菜、芋頭、木耳-炒	奶汁花椰菜 花椰菜、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	青菜	日式海芽湯 海帶芽、味噌	6.5	2.5	2.1	2.4	803
6	二	白飯 白米-蒸	嫩汁油腐X1 油豆腐-燒	棗香小豆干 蔬菜、四分干、紅棗、菇-滷	黑椒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	南瓜滑蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	青菜	鮮瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	6.4	2.5	2.2	2.6	808
7	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	醬燒豆包X1 豆包、香菜-燒	豆瓣素雞 蔬菜、豆雞、芋頭、菇-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、九層塔-炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	青菜	竹筍湯 竹筍、菇、紅棗	6.6	2.5	2.3	2.5	820
8	四	白飯 白米-蒸	紅棗四角腐X1 油豆腐、紅棗-滷	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、蔬菜、青豆-煮	雙色花椰 白綠花椰菜、木耳-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	青菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.4	2.5	2.1	2.5	801
9	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	咖哩素雞丁 馬鈴薯、素雞丁、紅蘿蔔-煮	回鍋小炒 豆干、蔬菜、素肉絲-炒	鐵板豆段 豆段、蔬菜-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	青菜	五木豆腐 豆腐、玉米、蔬菜	6.5	2.5	2.3	2.5	813
12	一	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、毛豆-燒	香滷嫩腐 蔬菜、油豆腐、菇-滷	鮮菇結頭 蔬菜、菇、木耳、枸杞-炒	義式白醬洋芋 馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	青菜	味噌鮮蔬湯 蔬菜、豆包絲、味噌	6.2	2.7	2.2	2.5	804
13	二	小米飯 白米、小米-蒸	彩蔬豆皮 蔬菜、豆包、芋頭-炒	芹香干絲 白干絲、芹菜、海帶絲、蔬菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	紅蘿蔔蒸蛋 雞蛋、紅蘿蔔-蒸	青菜	海芽素丸湯 海帶芽、素丸	6.5	2.7	1.9	2.6	822
14	三	白飯 白米-蒸	京醬麵腸 蔬菜、麵腸、菇-炒	沙鍋凍豆腐 凍豆腐、豆皮、蔬菜、菇-煮	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、素絞肉-炒	苦瓜鹹蛋 苦瓜、鹹蛋-炒	青菜	青木瓜燉湯 青木瓜、蔬菜、紅棗	6.5	2.5	2.2	2.4	806
15	四	照燒炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、素肉絲-炒	滷豆腐X1 油豆腐-滷	堅果四分干 蔬菜、四分干、葵瓜子、南瓜子-燒	熱炒高麗 高麗菜、枸杞、菇-炒	☆銀絲卷X1 銀絲卷、煉乳-燒	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、椰漿	6.6	2.6	2.1	2.6	827
16	五	白飯 白米-蒸	大溪黑干 黑豆干、海帶結、紅棗-滷	糖醋豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、毛豆-燒	脆口雙芽 黃豆芽、海帶芽-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	青菜	素香肉骨茶湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞	6.4	2.5	2.3	2.5	806
19	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	什錦豆腐 蔬菜、豆腐、菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	6.3	2.6	2.3	2.5	806
20	二	白飯 白米-蒸	紅棗燒油腐 油豆腐、蔬菜、菇、紅棗-煮	酸菜炒素肚 蔬菜、素肚、酸菜-炒	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	枸杞奶香南瓜 南瓜、枸杞、奶粉-蒸	青菜	大滷湯 豆腐、筍、蔬菜	6.3	2.5	2.2	2.5	796
21	三	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	咖哩豆雞片 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、青豆-煮	沙茶炒干片 豆干、蔬菜、木耳-炒	鍋燒白菜 大白菜、豆包絲、菇-煮	奶皇包X1 奶皇包-蒸	青菜	芋香鹹粥 白米、芋頭、蔬菜、菇	6.6	2.7	2.1	2.7	839
22	四	白飯 白米-蒸	五香豆干X1 豆干-滷	三杯凍腐 菇、凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	青菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜、蔬菜	6.5	2.7	2.2	2.5	825
23	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	酸甜烤麩 蔬菜、烤麩、豆薯、毛豆-煮	素香獅子頭X1 蔬菜、素獅子頭、芋頭、紅棗-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍-炒	青菜	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、小薏仁、枸杞	6.5	2.5	2.2	2.5	810
~~~~~寒假愉快!!!~~~~~													
2/23	一	白飯 白米-蒸	咖哩骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、蔬菜-煮	清炒麵腸 麵腸、蔬菜、梅干菜-炒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	★起司球X2 起司球-炸	青菜	味噌湯 豆腐、味噌	6.4	2.5	2.1	2.6	805
24	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜、菇-炒	青椒炒豆干 青椒、豆干、蔬菜、豆豉-炒	清炒筍片 竹筍、蔬菜-炒	芋香炒蛋 雞蛋、芋頭、毛豆-炒	青菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	6.5	2.7	2	2.6	825
25	三	白飯 白米-蒸	素香豆包X1 豆包、香菜-燒	下飯酢醬 豆薯、豆干、花瓜、菇-煮	塔香海茸 海茸、蔬菜、九層塔-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	青菜	鮮菇煲湯 蘿蔔、菇、枸杞	6.3	2.5	1.9	2.7	798
26	四	玉米飯 白米、玉米-蒸	佛跳牆 素排骨、蔬菜、栗子、菇、紅棗-煮	滷黑豆干 蔬菜、黑豆干、海帶結-滷	彩蔬花椰 花椰菜、白果-炒	皮蛋地瓜葉 地瓜葉、皮蛋、枸杞-炒	青菜	客家米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、菇	6.6	2.5	2.1	2.5	815

228連假~~~~





## <節氣吃蛇麼-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、味甘的食物以補充腎氣，如堅果類（杏仁、核桃）、黑色食物（黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗），避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

