



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  
營業師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余顯榮(營養字第008066)、陳奕昌(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、含麸質穀類及其製品、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	附餐	全穀雜糧	豆肉魚類	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	一	白飯 白米-煮	南洋素咖哩 素肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿-煮	鮮蔬炒豆包 蔬菜、豆包、毛豆-炒	菇炒時豆 長豆、菇、木耳-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	味噌海芽湯 海芽、味噌		6.3	2.6	2.3	2.4	802
2	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-煮	豉汁蘭花干×1 蘭花干、豆豉-滷	南瓜燒凍腐 南瓜、凍豆腐、紅蘿蔔、青豆-煮	鮮炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.6	2.1	2.6	813
3	三	白飯 白米-煮	蘿蔔煮油腐×1 油腐、蘿蔔-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	鹹蛋苦瓜 苦瓜、鹹蛋-炒	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
4	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-煮	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、菇、毛豆-燒	酸菜炒黑干 蔬菜、黑豆干、酸菜-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	奶皇包×1 奶皇包-蒸	肉骨茶湯 蔬菜、菇、肉骨茶包		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5	五	白飯 白米-煮	三杯麵腸 麵、雞腸、蔬菜-炒	家常豆腐 豆腐、玉米、素絞肉、毛豆-煮	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	奶醬南瓜 南瓜、蔬菜、青豆、奶粉-煮	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.5	813
8	一	玉米飯 白米、玉米-煮	醬燒豆包×1 豆包、蔬菜-燒	客庄小炒 蔬菜、豆干、木耳-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	二	白飯 白米-煮	咖哩素豆雞 豆雞片、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	腰果豆干丁 蔬菜、豆干、腰果-炒	紅燒鮮瓜 冬瓜、雞輪、菇、枸杞-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	海芽玉米湯 海芽、玉米		6.5	2.5	2.4	2.4	811
10	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-煮	棗香四分干 四分干、紅棗-燒	蜜汁烤麩 蔬菜、烤麩、木耳、毛豆-燒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、素絞肉、菇-炒	奶汁焗花椰 花椰菜、蔬菜、奶粉、起司-烤	日式蔬菜湯 蔬菜、菇、味噌		6.6	2.4	2.3	2.5	812
11	四	白飯 白米-煮	佛跳牆 凍豆腐、芋頭、菇、栗子、紅棗-煮	蔬炒豆皮 蔬菜、素角蝶、木耳-煮	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、素絞肉-炒	五香滷蛋×1 雞蛋-滷	香菇鮮筍湯 筍、蔬菜、香菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
12	五	紅藜飯 白米、藜麥-煮	嫩汁油腐×1 油豆腐-燒	鳳梨燒豆腸 蔬菜、豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	☆起司球×2 起司球-烤	麵線羹 紅麵線、蔬菜、木耳		6.7	2.3	2.5	2.6	821
15	一	白飯 白米-煮	彩蔬豆包 蔬菜、豆包、芋頭、紅椒-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	金菇豆段 長豆、菇、蔬菜-炒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、菇-蒸	青木瓜湯 青木瓜、玉米、紅棗		6.3	2.5	2.4	2.6	806
16	二	小米飯 白米、小米-煮	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇、海帶-滷	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	☆銀絲卷×1 銀絲卷、煉乳-燒	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.4	2	2.5	805
17	三	白飯 白米-煮	紅棗滷油腐×1 油豆腐、紅棗-滷	素炒蒼蠅頭 長豆、豆干、蔬菜、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、素角蝶-滷	洋芋松露炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、松露醬-炒	鮮菇煲湯 蔬菜、菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
18	四	紫米飯 白米、黑糯米-煮	蠔油豆雞片 蔬菜、豆雞、毛豆-炒	堅果四分干 四分干、蔬菜、葵瓜子、南瓜子-滷	金粒甘藍 高麗菜、玉米-炒	滷蛋×1 雞蛋-滷	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、枸杞		6.5	2.5	2.4	2.6	820
19	五	白飯 白米-煮	滷蘭花干×1 蘭花干-滷	薑燒凍豆腐 凍豆腐、雞輪、菇、枸杞-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	奶香燉菜 花椰菜、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	芋香米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-煮	五香油腐×1 油豆腐、香菜-滷	★冬至 花生湯圓 湯圓、花生粉-炸	蔬燴鮮瓜 冬瓜、豆包絲、蔬菜、菇-燴	筍香炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	冬至 麻油鮮蔬湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞		6.6	2.4	2.3	2.7	821
23	二	茄汁 義大利麵 義大利麵、蔬菜、番茄、青豆-煮	素香豆包×1 豆包-燒	塔香麵腸 麵、雞腸、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	☆可樂餅×1 可樂餅-烤	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、菇、椰漿		6.6	2.4	2.4	2.5	815
24	三	紅藜飯 白米、藜麥-煮	沙嗲骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、紅蘿蔔、花生粉-煮	鄉村豆腐 豆腐、蔬菜、木耳、毛豆-炒	鮮菇甘藍 高麗菜、菇-炒	宮保炒皮蛋 蔬菜、皮蛋、花生-炒	味噌湯 蘿蔔、玉米、味噌		6.5	2.5	2.6	2.6	825
25	四	行憲紀念日放假一天											
26	五	白飯 白米-煮	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、番茄、毛豆-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、木耳、豆豉-炒	紅藜四喜 玉米、馬鈴薯、毛豆、芋頭、紅藜麥-炒	紅蘿蔔蒸蛋 雞蛋、紅蘿蔔-蒸	海帶芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.5	2.4	2.5	822
29	一	燕麥飯 白米、燕麥-煮	紅燒豆包×1 豆包、蔬菜-燒	麻油素腰花 蔬菜、凍豆腐、素腰花、枸杞-煮	香滷筍絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳、梅乾菜-滷	苦瓜炒蛋 雞蛋、苦瓜-炒	金針湯 乾金針花、蔬菜		6.3	2.5	2.3	2.6	803
30	二	白飯 白米-煮	沙茶豆雞 豆雞、蔬菜、玉米-炒	瓜仔豆干 蔬菜、豆干、花瓜-煮	枸杞花椰 花椰菜、枸杞-炒	素燴白菜 大白菜、素燴絲、菇、木耳、奶粉-煮	鮮筍湯 筍、菇、紅棗		6.5	2.7	2.1	2.5	823
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米-煮	清蒸臭豆腐×1 臭豆腐、菇-煮	果香豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	素炒冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	酸辣湯 豆腐、蔬菜、木耳		6.6	2.5	2.1	2.4	810

冬至是24節氣中最後一個節氣，是一年中日照時間最短、黑夜最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。

