



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非轉劑污染食品及非基因改造食材並符合三章一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。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)、余瑞雲(營養字第008066)、陳奕宏(營養字第012095)、張瑋茹(營養字第012362)、張瑜欣(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	每日糖類	每日油脂	每日蛋白質	每日鈣質	每日纖維	每日鐵質	每日維生素
1	一	【焗烤】拿坡里肉醬筆管麵 麵、蔬菜、豬肉、起司粉-焗	義式雞腿排X1 雞腿排-焗	枸杞高麗 高麗菜、枸杞、木耳-炒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	有機白莧菜 山粉圓、冬瓜磚		5.5	2.5	1.4	2.4			795
2	二	燕麥有機飯 有機白米、燕麥-蒸	香噴噴肉燥 豬絞肉、蔬菜、香菇-煮	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	炒大頭菜 結頭菜、蔬菜-炒	有機黑葉白菜 冬瓜、雞肉、枸杞		5.7	2.4	2.1	2.6			795
4	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	蒲燒鯛魚X1 鯛魚排、白芝麻-蒸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	有機空心菜 豆腐、味噌、柴魚		5.8	2.5	1.4	2.4			795
5	五	白飯 白米-蒸	和風親子丼 雞肉、馬鈴薯、雞蛋、蔬菜、柴魚片-焗	BBQ甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	蔬炒白菜 大白菜、蔬菜、木耳-煮	產履青菜(深綠) 玉米、蒜、豬肉		5.7	2.5	2.1	2.5			750
8	一	小米飯 白米、小米-蒸	青醬燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-焗	茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸	醬燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-煮	有機荷葉白菜 蘿蔔、豬肉		5.6	2.5	2.1	2.5			795
9	二	海苔肉絲炒有機飯 有機白米、蔬菜、豬肉、海苔粉-炒	照燒豬排X1 豬排-焗	菇菇炒蛋 雞蛋、玉米筍、有機黑胡椒、毛豆-炒	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機白莧菜 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(低)	5.7	2.4	2	2.4			750
11	四	白飯 白米-蒸	韓式芝麻烤肉 豬肉、蔬菜、年糕、白芝麻-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	五香滷蛋X1 雞蛋、海帶結-滷	有機小松菜 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果(中、高)	5.7	2.4	2	2.5			795
12	五	紫米飯 白米、紫米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、杏鮑菇、九層塔-炒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、蒜-炒	產履青菜(深綠) 番茄、蔬菜、雞蛋		5.6	2.5	2	2.4			780
15	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	蜜汁豚肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	糖醋甜不辣X1 甜不辣、蔬菜-焗	有機空心菜 海帶芽、蒜、雞肉		5.7	2.4	2	2.5			795
16	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	柴魚蘿蔔 蘿蔔、海帶結、白蘿蔔、蒜、柴魚片-煮	鮑菇黑干 紫豆干、杏鮑菇-滷	有機黑葉白菜 豌豆、紫米、奶粉		5.6	2.5	2.1	2.6			795
18	四	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	堅果四分干 四分干、蘿蔔、南瓜子、葵花子-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜酥-炒	有機荷葉白菜、木耳 蘿蔔、芹菜		5.7	2.5	2	2.4			795
19	五	端午連假~放假愉快!!!												
22	一	白飯 白米-蒸	★韓式洋釀雞 雞肉、年糕-炸	酢醬菜肉燥 豬絞肉、豆干、蔬菜、蒜-煮	紅燒時瓜 冬瓜、番茄、蔬菜、木耳-煮	有機小白菜 海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.4	2	2.6			750
23	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	泰式打拋魚 生鮮魚丁(補助)、番茄、蔬菜-炒	檸檬香烤翅小腿X1 翅小腿-焗	鮮蔬白藍 高麗菜、蔬菜-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、蒜、雞蛋、奶粉	產履豆漿(低)	5.6	2.4	1.4	2.5			795
25	四	麻油香菇肉絲油飯 白米、長糯米、豬肉、蒜-炒	燒烤醬豬排X1 豬排-焗	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、豬絞肉、毛豆-炒	三杯海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	粟米嫩雞湯 玉米、雞肉	產履豆漿(中、高)	5.5	2.5	1.4	2.5			795
26	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	柴魚關東煮 白蘿蔔、海帶結、豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜、蒜酥-炒	鮮蔬蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4			795
29	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蒙古烤肉 雞肉、蔬菜-煮	奶醬洋芋肉醬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、玉米、蒜、奶粉-焗	炒高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞、木耳-炒	小魚海帶湯 海帶芽、小魚乾		5.6	2.5	2	2.5			795
30	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	味噌燻豬 豬肉、蔬菜、四分干、味噌、白芝麻-焗	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	沙茶冬粉 蔬菜、冬粉、蒜、豬絞肉-炒	產履青菜(深綠) 玉米、雞蛋		5.8	2.5	1.4	2.5			795

→本菜單內容含有蔬菜、芝麻、含麩質麵類、大豆等食材，有過敏反應者，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.鳳梨 7.芝麻 8.含麩質之麵類 9.大豆 10.魚類 11.亞硫酸鹽等藥品及其相關藥品

※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有變動調整，敬請見諒！



主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜種類分析(次/月)		其他分析(次/月)	
				加工食品			
魚類及海鮮類	魚肉及海鮮	生鮮食材		魚肉類	其他	油炸	甜湯
1次	2次	16次					
豬肉	雞肉	調理食品		0次	2次	2次	2次
6次	8次	1次					

〈都氣吃神農-夏至〉
夏至是北半球一年中日照最長的時候，除了預防中暑時補水，食用時令瓜果也可以降火氣，如：冬瓜、綠豆、胡瓜、宜吃帶有苦味及酸味的食物，可以清熱降溫、促進食慾，如：蓮子、酸梅、番茄、檸檬。

