



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一規範，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006447號)、余珮春(營養字第00806)、陳威銘(營養字第012095)、陳惠貞(營養字第012097)、張汝鈞(營養字第012362)、張瑜貞(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金額	豆類	蛋類	蔬菜	油炸	水煮	熱量
1	一	白飯	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	香菇白藍 高麗菜、蔬菜、菇-炒	柴魚嫩油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶、柴魚-煮	標章蔬菜	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	水果	6.7	2.5	2.2	2.8	1	898
2	二	胚芽飯	泰式打拋豬 豬絞肉、豆乾、番茄、蔬菜-炒	香雞堡排X1 雞肉堡排-烤	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	標章蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.4		860
3	三	有機白飯	義式奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、菇、奶奶-燉	鮭蘿蔔炒蛋 雞蛋、鮭蘿蔔-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶芽、豬肉	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	1	889
4	四	蕎麥飯	豚肉壽喜燒 豬肉、凍豆腐、蔬菜-煮	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、大白菜、菇、豚皮-煮	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚		6.7	2.4	2.2	2.7		826
5	五	茄汁肉醬 螺旋麵	香烤雞翅X1 三節雞翅-烤	鮮蔬花椰 花椰菜、鮭蘿蔔-炒	滷蛋X1 雞蛋、豆干-滷	有機蔬菜	珍珠麥片奶 珍珠、麥片、奶奶		6.6	2.5	2	3		835
8	一	玉米飯	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	海苔鮀魚丸X2 鮀魚丸、海苔粉-烤	鮁燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燉	標章蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶奶	水果	6.9	2.5	2.1	2.8	1	909
9	二	白飯	糖醋雞丁X4 雞肉、彩椒-燉	鮮筍炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	標章蔬菜	日式小魚湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚		6.7	2.5	2	3		842
10	三	芝麻有機飯	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、筍干-滷	玉米總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	堅果豆干 四分干、蔬菜、南瓜子、葵瓜子-乾	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	水果	6.8	2.6	2.2	3	1	921
11	四	白飯	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.6	2.4	2.2	2.4		828
12	五	蒜香肉絲 蛋炒飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、菇、奶奶-煮	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、雞肉、菇		6.7	2.5	2.1	2.8		895
15	一	白飯	鮁燒燉雞 雞肉、蔬菜-燉	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、鮁魚翅、芹菜-炒	標章蔬菜	玉米豚骨湯 玉米、鮁蘿蔔、豬肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.8	1	891
16	二	小米飯	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、鮁蘿蔔、菇、豚皮-滷	標章蔬菜	和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.4		847
17	三	有機白飯	韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕條、鮁蘿蔔-燒	金粒白藍 高麗菜、玉米、蔬菜-炒	肉燥油腐 油豆腐、菇、豬絞肉、葱-燒	有機蔬菜	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	水果	6.7	2.6	2	3	1	909
18	四	黃金咖哩炒飯	炸魚排X1 生鮮魚排-炸	玉米炒蛋 友善雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米、拂漿		6.6	2.5	2.1	3		837
19	五	白飯	三杯雞 雞肉、菇、蔬菜-炒	古早味肉羹 肉羹、蘿蔔、筍、蔬菜、雞蛋-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		6.8	2.4	2.1	2.4		894
22	一	冬至 芝麻飯	梅汁排骨X4 豬肉、白芝麻-燒	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄、蔬菜-炒	咖哩燴粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	標章蔬菜	冬至湯圓 蔬菜、湯圓、豬肉、菇、蝦皮	水果	6.9	2.5	2	3	1	916
23	二	白飯	奶香雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶奶-燉	木耳高麗 高麗菜、菇、木耳-炒	白薯條X4 地瓜-炸	標章蔬菜	蘿蔔海苔湯 海帶芽、蘿蔔		6.6	2.4	2.1	2.4		825
24	三	鮁藜有機飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	彩蔬花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶奶	水果	6.8	2.5	2.2	2.4	1	909
25	四		聖誕節	行憲紀念日放假一天										
26	五	青醬肉醬 筆管麵	招牌烤雞排X1 雞排-烤	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-滷	香烤魚塊X2 魚塊-烤	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		6.7	2.5	2.2	2.8		838
														產履豆漿
29	一	燕麥飯	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜-燒	鮁絲花椰 花椰菜、鮁蘿蔔-炒	蘿蔔排骨羹 蘿蔔、豬肉、雞蛋、菇、蔬菜-煮	標章蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	6.6	2.5	2.2	2.8	1	891
30	二	白飯	港式蠔香雞 雞肉、蔬菜-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菇、菜脯-炒	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	標章蔬菜	味噌貢丸湯 海帶芽、香丸、味噌、柴魚		6.8	2.5	2.1	2.7		838
31	三	胚芽有機飯	橙汁排骨X4 豬肉、蔬菜、鳳梨-燒	鮮蔬高麗 高麗菜、玉米、菇-炒	蒜香黑干 黑豆干、蔬菜、海帶、蒜-滷	有機蔬菜	鮁豆紫米露 鮁豆、紫米、奶奶	水果	6.8	2.5	2	2.4	1	904

冬至
冬至是24節氣中最後一個節氣，一年中日照時間最短、夜長最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補、挑選適合進補的養食材「養食材」，如：養芝麻、養豆、養藜麥、養米、堅果、養骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。



◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 象類 11. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候、齡國因素，菜單中蔬菜類有些微調整，屆請見諒！



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)
		加五食品	魚肉類	
豆類及其製品:0次	魚肉及海鮮:1次	生鮮食材	調理食品	魚肉類 其他 油炸 甜湯
豬肉:10次	雞肉:11次	22次	0次	2次 6次 1次 5次