



本公司使用之生鲜食材皆為國產、非辐射污染食品及非基改食材並符合三率一規範，敬請安心食用。

電話：(02) 29851830 傳真：(02) 29806364 地址：新北市三重區國道路一段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)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張淮茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
1	三	燕麥有機飯	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-炒	糖醋甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蔥皮-滷	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果 6.4 2.5 2.1 2.6 1 865
2	四	麻油油飯 【白米50%】	BBQ烤雞排X1 雞排-烤	醬香筍片 竹筍、蔬菜、菇-炒	鮑匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	有機蔬菜 海帶芽、雞蛋 海帶芽、雞蛋	水果 6.6 2.5 2.1 2.8 1 888
3	五	芝麻飯	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、蒟蒻肉、木耳-炒	有機蔬菜 芋香西米露 西谷米、芋頭、奶粉	水果 6.8 2.5 2.2 2.5 1 831

~~~中秋假期~~~

|   |   |      |                          |                      |                          |                              |                             |
|---|---|------|--------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 7 | 二 | 糙米飯  | 香草燉雞<br>雞肉、蔬菜、蕃茄-燉       | 海苔鮀魚丸X2<br>鮀魚丸、海苔片-燉 | 開陽高麗<br>高麗菜、鮀魚丸、菇、蝦皮-炒   | 標章蔬菜<br>裙帶什錦湯<br>海帶芽、蔬菜      | 水果<br>6.5 2.6 2 2.6 1 817   |
| 8 | 三 | 有機白飯 | 五香滷豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜-滷      | 玉米蒸蛋<br>雞蛋、玉米-蒸      | 塔香海根<br>海帶根、蔬菜、九層塔、白芝麻-煮 | 有機蔬菜<br>巧達濃湯<br>馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉 | 水果<br>6.7 2.5 2.1 2.8 1 895 |
| 9 | 四 | 麥片飯  | 奶醬南瓜雞<br>雞肉、南瓜、菇、青豆、奶粉-煮 | 紅絲花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜-炒 | 蜜汁豆干<br>豆干、蔬菜、白芝麻-燉      | 有機蔬菜<br>鮮筍湯<br>竹筍、菇、豬肉、鈎頭    | 水果<br>6.5 2.5 2 2.6 1 870   |

~~~雙十國慶假期~~~

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|---------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 13 | 一 | 小米飯 | 椒鹽骰子豬X4
豬肉、長豆-炸 | 熱炒白藍
高麗菜、蔬菜-炒 | 麻婆豆腐
豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮 | 標章蔬菜
玉米蛋花湯
玉米、蔬菜、雞蛋 | 水果
6.3 2.5 2 2.9 1 809 |
| 14 | 二 | 白飯 | 日式咖哩雞
雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮 | 鮮筍炒蛋
雞蛋、竹筍、毛豆-炒 | 三杯粉絲
蔬菜、冬粉、木耳、九層塔-炒 | 標章蔬菜
芹菜蘿蔔湯
蘿蔔、芹菜 | 水果
6.6 2.5 1.9 2.5 1 810 |
| 15 | 三 | 糙米有機飯 | 韓式燒肉
豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-煮 | 可樂餅X1
可樂餅-烤 | 韓式黃芽
黃豆芽、海帶芽、蔬菜-炒 | 有機蔬菜
韓國大醬湯
凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚 | 水果
6.5 2.5 2.2 2.7 1 874 |
| 16 | 四 | 白飯 | 杏片蜜汁雞X4
雞肉、杏仁片-燉 | 義式肉丸X1
獅子頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-燉 | 枸杞冬瓜
冬瓜、菇、枸杞-炒 | 有機蔬菜
山粉圓甜湯
山粉圓 | 水果
6.5 2.5 2 2.8 1 874 |
| 17 | 五 | 台式蘑菇鐵板麵 | 蜜汁醬豬排X1
豬排-燉 | 彩蔬花椰
花椰菜、蔬菜-炒 | 客家小炒
豆干、豬肉、鴨蛋、蔬菜-炒 | 有機蔬菜
元氣雞湯
馬鈴薯、雞肉、枸杞 | 水果
6.4 2.5 2 2.6 1 803 |
| 20 | 一 | 白飯 | 鹹酥雞X4
雞肉、九層塔-炸 | 咖哩肉醬
馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜、豬絞肉-煮 | 個煮蘿蔔
蘿蔔、海帶片、菇、柴魚片-煮 | 標章蔬菜
玉米濃湯
玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉 | 水果
6.6 2.4 2 2.9 1 823 |
| 21 | 二 | 薏仁飯 | 瓜仔肉
豬絞肉、豆乾、菇、花瓜-煮 | 香雞堡排X1
香雞肉排-烤 | 鮮蔬高麗
高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 | 標章蔬菜
番茄蛋花湯
番茄、蔬菜、雞蛋、蔥 | 水果
6.5 2.3 2.1 2.8 1 806 |
| 22 | 三 | 有機白飯 | 洋芋燉魚
生鮮魚丁、馬鈴薯、蔬菜、白芝麻-煮 | 黑輪棒X1
黑輪-烤 | 清炒豆芽
豆芽菜、蔬菜、菇-煮 | 有機蔬菜
昆布豆腐湯
海帶芽、豆腐 | 水果
6.5 2.5 2 2.6 1 870 |
| 23 | 四 | 日式海苔香鬆藜麥飯 | 醬燒豬排X1
豬排-燉 | 菜脯炒蛋
雞蛋、菜脯-炒 | 豆干三絲
海帶絲、白干絲、蔬菜-炒 | 有機蔬菜
紅豆麥片湯
鈎豆、麥片 | 水果
6.5 2.5 2.1 2.6 1 872 |

~~~光復節假期~~~

|    |   |         |                          |                     |                        |                               |                                   |
|----|---|---------|--------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 27 | 一 | 芝麻飯     | 糖醋雞丁X4<br>雞肉、彩椒、鳳梨-燉     | 蒜香花椰<br>花椰菜、木耳、蒜酥-炒 | 酢醬肉燥<br>豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇-煮 | 標章蔬菜<br>洋芋蛋花湯<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋   | 水果<br>6.6 2.4 2.1 2.7 1 816       |
| 28 | 二 | 白飯      | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-燉 | 麥克雞塊X2<br>雞塊-烤      | 醬滷鮮瓜<br>冬瓜、蔬菜、菇、枸杞-滷   | 標章蔬菜<br>珍珠撞奶<br>珍珠、奶粉         | 水果<br>6.5 2.5 2.1 2.8 1 821       |
| 29 | 三 | 玉米有機飯   | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜、菇、九層塔-煮     | 清炒筍片<br>竹筍、紅蘿蔔-炒    | 魚丸關東煮<br>蘿蔔、黑輪、虱目魚丸-煮  | 有機蔬菜<br>麻油鮮蔬湯<br>高麗菜、蔬菜、豬肉、枸杞 | 水果<br>6.5 2.5 2.1 2.5 1 868       |
| 30 | 四 | 白飯      | 高昇排骨X4<br>豬肉、豆乾、白芝麻-燒    | 菇菇炒蛋<br>雞蛋、菇、毛豆-炒   | 咖哩粉絲煲<br>蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒   | 有機蔬菜<br>大滷湯<br>豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、筍    | 水果<br>6.7 2.4 2.1 2.7 1 883       |
| 31 | 五 | 茄汁肉醬螺旋麵 | 酥炸翅小腿X2<br>翅小腿-炸         | 木耳白藍<br>高麗菜、蔬菜、木耳-炒 | 台式滷味<br>黑干、紅蘿蔔、海帶絲-滷   | 有機蔬菜<br>金針排骨湯<br>金針花、蔬菜、菇、豬肉  | 水果<br>6.5 2.5 2 2.6 1 810<br>產履豆漿 |

## &lt;節氣吃蛇麼-寒露&gt;

寒露的時序進入深秋，氣溫、濕度明顯降低，易引發皮膚乾燥及搔癢，會影響表皮彈性與光澤。建議多喝水補充濕度、適度運動加強血液循環，多吃補血潤燥的食物，如：芝麻、紅棗、黑木耳、菠菜等，也要使用適合自己的保濕品來保持皮膚滋潤減少乾癢症狀。

→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏反應者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：I. 甲類過敏原：2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 壓力 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 豬類 II. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候變冷因素，菜單中蔬菜類有空缺調整，由總經理！



官方客服



| 主菜種類(次/日)    |             | 主菜食材特性分析(次/日) |      | 副菜食材分析(次/日) |    | 其他分析(次/日) |    |
|--------------|-------------|---------------|------|-------------|----|-----------|----|
| 主菜種類(次/日)    |             | 主菜食材特性分析(次/日) |      | 副菜食材分析(次/日) |    | 其他分析(次/日) |    |
| 豆類及其製品<br>0次 | 魚肉及海鮮<br>1次 | 生鮮食材          | 調理食品 | 魚肉類         | 其他 | 油炸        | 甜湯 |
| 豬肉<br>10次    | 雞肉<br>9次    | 20次           | 0次   | 4次          | 4次 | 3次        | 4次 |