



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一〇規範，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).郭馥嘉(營養字第011610).余珮蓁(營養字第008066).許芷羚(營養字第011822).陳奕亘(營養字第012095).陳威銘(營養字第012097)



新北市府資訊有限公司

官方客服

日期星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀 糙米	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	水果	熱量
1 三	~~元旦節慶~~											
2 四	燕麥飯 白米.燕麥-蒸	泡菜燒肉 豬肉.蔬菜.年糕.泡菜-炒	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	蒜香長豆 長豆.蔬菜.蒜-炒	冬瓜燉雞湯 冬瓜.雞肉		5.7	2.3	2	2.6		739
3 五	白飯 白米-蒸	鹹酥雞X4 雞肉.長豆-炸	五香滷味 豆干.蔬菜.海帶-滷	姑炒花椰 花椰菜.姑-炒	榨菜肉絲湯 蔬菜.榨菜.豬肉		5.5	2.5	2.1	2.6		742
6 一	三穀飯 白米.三穀米-蒸	紅燒豬腳 豬肉.豬腳.筍干-滷	綜合關東煮 甜不辣.虱目魚丸.蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔-炒	三絲排骨湯 筍.蔬菜.豬肉	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
7 二	有機白飯 有機白米-蒸	杏片燒雞X4 雞肉.杏片-燒	總匯干丁 玉米.豆干.蔬菜.毛豆-炒	脆炒結頭 結頭菜.蔬菜-炒	~甜~紅豆牛奶湯 紅豆.紫米.奶粉		5.3	2.5	2	2.6		726
8 三	紫米飯 白米.紫米-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉.蔬菜-炒	菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯-炒	蝦香粉絲 蔬菜.冬粉.蝦皮-炒	海帶芽湯 海帶芽.薑		5.7	2.4	1.9	2.5		739
9 四	法式白醬蕈菇 義大利麵 麵.蔬菜.菇.豬肉. 奶粉.起司粉-煮	迷迭香 烤雞翅X1 三節雞翅-烤	地瓜薯條X4 地瓜-炸	雙色花椰 花椰菜.木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.雞蛋.奶粉		5.7	2.3	2.1	2.6		741
10 五	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	砂鍋凍豆腐 凍豆腐.蔬菜-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽.蔬菜-炒	玉米雞湯 玉米.雞肉		5.5	2.5	2	2.6		740
13 一	白飯 白米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉.蔬菜.白芝麻-炒	三杯魷魚圈 豆干.魷魚.蔬菜.九層塔-炒	紅蔥長豆 長豆.紅蘿蔔.木耳-炒	~甜~綠豆西米露 綠豆.西谷米.奶粉		5.3	2.5	2.2	2.5		726
14 二	雜糧有機飯 有機白米.雜糧米-蒸	唐揚魚塊X3 生鮮魚-炸	泰式打拋豬 豬肉.蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔.菇-煮	紫菜蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果	5.5	2.5	2	2.5	1	795
15 三	白飯 白米-蒸	蘑菇醬爆雞 雞肉.蔬菜.蘑菇-炒	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜.蔬菜-炒	四神湯 馬鈴薯.薏仁.蓮子.豬肉		5.5	2.5	2	2.6		740
16 四	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	和風排骨酥X4 豬肉.長豆-燒	玉米蒸蛋 雞蛋.玉米-蒸	海帶干絲 海帶.干絲.蔬菜-煮	羅宋湯 蔬菜.番茄		5.5	2.5	1.9	2.6		737
17 五	板栗 香菇油飯 白米50%.糯米.香菇. 豬肉.栗子-蒸	醬烤 翅小腿X2 翅小腿-烤	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌.柴魚		5.3	2.4	2.2	2.5		719
20 一	大寒 胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	蒜泥肉片 豬肉.蔬菜.蒜-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	時蔬冬粉 筍.冬粉.紅蘿蔔.菇-炒	溫補麻油雞 蔬菜.雞肉		5.3	2.5	2.1	2.6		728

《節慶小知識-大寒》

大寒是一年中最寒冷的節氣，象徵冬季到了尾聲，準備迎來春天。

飲食可以做適當調養，如搭配麻油可以養肝、肺，讓身體暖和起來。

天氣寒冷～
要多注意保暖ㄛ！



→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，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.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，謹請見諒！



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)	
				加工食品			
豆類及其製品 0次	魚肉及海鮮 0次	生鮮食材	調理 食品	魚肉類	其他	油炸	甜湯
豬肉 6次	雞肉 6次	13次	0次	2次	0次	3次	2次