

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)、余珮柔(營養字第008066)、陳奕巨(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)



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全糖	全脂	水果	油類	水果	熱量
3	一	白飯 白米-蒸	奶香燉雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇-炒	紅燒油腐 油豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜 ~甜~ 珍珠撞奶 珍珠、奶粉	水果	5.6	2.5	2.1	2.5	1	805
4	二	夏威夷茄汁炒飯 有機白米、玉米、豬肉、蔬菜、鳳梨-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	裙帶味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚		5.5	2.7	2.1	2.5		753
5	三	白飯 白米-蒸	蔥爆雞丁 雞肉、蔬菜、蔥-炒	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	白玉排骨湯 蘿蔔、菇、豬肉		5.7	2.4	2	2.6		746
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.6	2	2.5		750
7	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、白蘿蔔、菇、九層塔-煮	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-煮	麻油雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞		5.4	2.5	2.1	2.6		735
10	一	歐風茄汁筆管麵 筆管麵、豬肉、蔬菜、番茄-煮	叉燒肉條X4 豬肉-炸	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、洋蔥-蒸	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	竹筍湯 竹筍、菇		5.5	2.5	2.1	2.4		733
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、咖哩粉、花生粉-炒	柴魚小丸子X2 魷魚丸、柴魚-燒	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.6	2.5	2	2.5	1	802
12	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-滷	堅果豆干 四分干、蔬菜、南瓜子、葵瓜子-燒	針菇扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、菇-煮	元氣雞煲湯 馬鈴薯、雞肉、紅棗		5.5	2.5	2	2.6		740
13	四	白飯 白米-蒸	甜醬雞翅X1 三節雞翅-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	螞蟻上樹 豆芽菜、冬粉、蔬菜、豬絞肉-炒	~甜~ 紅豆薏仁奶 紅豆、薏仁、奶粉		5.7	2.6	1.9	2.5		754
14	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、菇-炒	棗香小豆干 豆干、蔬菜、紅棗-滷	鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞		5.5	2.5	2.1	2.5		738
17	一	白飯 白米-蒸	香茅咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿-煮	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜、膨皮-煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇-炒	~甜~ 綠豆西米露 綠豆、西谷米		5.5	2.5	2	2.5		735
18	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	鮑菇滷豆干 黑干、蘿蔔、有機杏鮑菇-滷	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.6	2.5	2.1	2.5		745
19	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜洋釀雞X4 雞肉、年糕-炸(淋醬)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	韓式粉絲 冬粉、海帶芽、蔬菜、白芝麻-炒	大醬豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		5.7	2.6	1.9	2.6		759
20	四	青醬奶香螺旋麵 螺旋麵、玉米、蔬菜、豬肉、奶粉-煮	壽喜醬燒豬排X1 豬排-燒	關東煮 黑輪、蘿蔔、海帶結-煮	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	昆布雞湯 海帶芽、雞肉	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	1	790
21	五	白飯 白米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉、馬鈴薯、南瓜、菇、奶粉-燉	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	金針蘿蔔湯 蘿蔔、金針花		5.7	2.5	2.1	2.4		747
24	一	照燒烏龍 烏龍麵、蔬菜、玉米、豬肉-炒	泰式打拋魚 生鮮魚丁、蔬菜、九層塔-炒	香滷竹筍 筍、蔬菜、梅乾菜-滷	義式翅小腿X1 翅小腿-烤	冬瓜湯 冬瓜、雞肉		5.5	2.5	2	2.6		740
25	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	蔬炒白菜 大白菜、木耳-炒	大滷湯 豆腐、雞蛋、蔬菜、筍		5.6	2.6	2.1	2.6		757
26	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	星馬叻沙豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿、蝦醬-煮	開陽甘藍 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	南瓜燒凍腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、奶粉-煮	裙帶蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.5		745
27	四	白飯 白米-蒸	香烤雞腿排X1 雞腿排-烤	茄汁天婦羅 甜不辣、洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲、干絲、蔬菜-煮	~甜~ 芋香黑糯米 芋頭、紫米、椰漿、奶粉	產履豆漿	5.7	3.6	2.1	2.5		834
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	客家小炒 豆干、木耳、魷魚翅、芹菜-炒	玉米雞煲湯 玉米、蔬菜、雞肉	水果	5.4	2.6	2.1	2.5	1	798

立冬 <節氣吃蛇麼-立冬>
 立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。
 ◎本菜單含有堅果、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，函請見諒！

	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)	
	豆類及其製品 0次 豬肉 9次	魚肉及海鮮 1次 雞肉 10次	新鮮食材 20次	調理食品 0次	魚肉類 1次	其他 4次	油炸 4次	甜湯 4次