



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品並符合三章一0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他產品責任險。
 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余鳳棠(營養字第008086)、陳奕巨(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芳(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日	豆魚	蔬菜	油脂	水果	熱量	
4	一	白飯 白米-蒸	鹹酥雞X4 帶骨雞肉、九層塔-炸	奶油咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉、奶粉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機蔬菜 蘿藦、味噌、柴魚	白玉味噌湯	水果	5.6	2.5	2.1	2.5	1	805
5	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	香噴噴肉燥佐魚丁 新鮮水嫩魚丁、豬肉、蔬菜-煮	爐烤小雞腿X1 帶骨翅小雞腿-烤	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔、枸杞-煮	有機蔬菜 馬鈴薯、雞蛋、蔬菜、蘑菇、奶粉	蘑菇濃湯		5.8	2.3	2	2.5		741
6	三	白飯 白米-蒸	青醬燉雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燉	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	蒜蓉黑干 黑豆干、蘿蔔、海帶結、蒜-滷	標章蔬菜 筍、豬肉、菇、紅棗	筍香排骨湯		5.5	2.4	2.1	2.4		726
7	四	麻油香菇油飯 【白米50%】 白米、糯米、蔬菜、豬肉-蒸	照燒豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 綠豆、麥片	~甜~綠豆麥片湯		5.8	2.3	1.9	2.4		734
8	五	白飯 白米-蒸	港式蠔香雞 帶骨雞肉、蔬菜-燒	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、蔬菜-蒸	金絲白菜 大白菜、豆包絲、菇-煮	標章蔬菜 玉米、雞蛋	玉米蛋花湯		5.6	2.4	1.9	2.5		732
11	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	麥克雞塊X2 雞塊-炸	柴魚大頭菜 結頭菜、菇、柴魚片-煮	有機蔬菜 蘿藦、帶骨雞肉	蘿蔔燉雞湯		5.4	2.5	2.1	2.5		731
12	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉、椰漿-煮	玉筍炒友善蛋 友善雞蛋、玉米筍、有機黑木耳、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜 紅豆、紫米	~甜~紅豆紫米露	水果	5.6	2.4	1.9	2.5	1	792
13	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燒	奶汁白菜 大白菜、蔬菜、奶粉-煮	柴魚煮油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶片、柴魚片-煮	標章蔬菜 海帶芽、薑	海帶芽湯		5.6	2.3	2	2.4		723
14	四	拿坡里肉醬螺旋麵 螺旋麵、玉米、番茄、蔬菜、豬肉-煮	香烤雞腿排X1 帶骨雞排-烤	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆-炒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、菇-炒	有機蔬菜 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	玉米濃湯		5.7	2.4	1.9	2.5		739
15	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	蜂蜜味噌燉豬 豬肉、蔬菜、味噌、蜂蜜、白芝麻-燉	蒜酥花椰 花椰菜、蒜酥-炒	肉絲香干小炒 豆干、蔬菜、豬肉、魷魚翅-炒	標章蔬菜 番茄、雞蛋	番茄蛋花湯		5.6	2.3	2.1	2.4		725
18	一	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲-炒	有機蔬菜 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	味噌豆腐湯		5.6	2.5	2	2.4		738
19	二	海苔肉絲豚香炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉、海苔絲-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	香烤小雞腿X1 帶骨翅小雞腿-烤	炒四季豆 四季豆、豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜 海帶芽、雞蛋	和風蛋花湯		5.9	2.4	1.9	2.5		753
20	三	白飯 白米-蒸	酸甜泡菜雞 帶骨雞肉、蔬菜、年糕、泡菜-燒	海苔小丸子X2 魷魚丸、海苔粉-燒	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、枸杞、蝦皮-炒	標章蔬菜 玉米、蔬菜、豬肉	粟米豚骨湯		5.6	2.3	2	2.5		727
21	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	叉燒肉條X3 豬肉-炸	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	田園花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 芋香、西谷米、奶粉	~甜~芋香西米露	水果	5.4	2.5	2.1	2.5	1	791
22	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉、蔬菜、茄、九層塔-炒	蒜香甘藍 高麗菜、菇、蒜-炒	茄汁天婦羅X1 甜不辣-烤	標章蔬菜 結頭菜、豬肉、枸杞	結頭排骨湯		5.6	2.5	2	2.5		742
25	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、番茄-炒	海鮮排X1 海鮮排-炸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、菇-炒	有機蔬菜 珍珠、奶粉	~甜~珍珠撞奶		5.6	2.5	2	2.5		742
26	二	糙米有機飯 有機白米、糙米-蒸	義式白醬燉雞 帶骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、菇、奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒粉絲 冬粉、蔬菜、豬絞肉、木耳-炒	有機蔬菜 蘿藦、豬肉、芹菜	芹香白玉湯		5.8	2.3	2	2.5		741
27	三	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	黑椒燴豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燴	木耳高麗 高麗菜、菇、木耳-炒	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、素角螺-煮	標章蔬菜 玉米、雞蛋	玉米芙蓉湯		5.5	2.4	2	2.5		728
28	四	照燒炒烏龍 烏龍麵、蔬菜、豬肉-炒	義式雞腿排X1 帶骨雞排-烤	滷蛋X1 雞蛋、蔬菜-滷	嫩汁白菜 大白菜、菇、枸杞-煮	有機蔬菜 豆腐、蔬菜、雞蛋	大滷清湯		5.4	3.4	1.9	2.5		793
29	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	紅燒燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-燉	鮮菇四季 豆段、蔬菜、菇-炒	田園炒肉茸 玉米、豆干、豬絞肉、毛豆-炒	標章蔬菜 冬瓜、帶骨雞肉、枸杞	枸杞鮮瓜湯	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793

◎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，敬請見諒！



<節氣吃神馬-立夏>
 立夏代表夏天炎熱高溫到來，飲食應遵循「清淡、滋潤、養心、去濕」原則，
 1. 當季食材、溫涼性食物(冬瓜、小黃瓜、結頭菜、雞蛋)補腎助肝暖胃
 2. 紅色食物(紅豆、胡蘿蔔、紅棗、桂圓、番茄、枸杞)養心幫助身體活血



豆類及其製品	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油炸	甜湯
0次	1次	20次				
豬肉	雞肉	調理食品	3次	1次	4次	4次
9次	10次	0次				