



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

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭靨嘉(營養字第011610)、余鼎業(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕豆(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 已投保明台產物1億產品責任險。

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含鉍質穀類及其製品、大豆及其製品，不適宜其過敏體質者食用！！

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米10%-蒸	塔香黑豆干 黑豆干、蔬菜、九層塔-湯	西芹炒素肚 西芹、素肚、彩椒-炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	有機 蔬菜 麵線羹 麵線、筍、蔬菜	6.6	2.6	2.1	2.6	827
2	五	白飯 白米-蒸	番茄凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、番茄、青豆-煮	蠔油豆雞 蔬菜、豆雞-炒	海帶粉絲 海帶芽、冬粉、蔬菜-炒	麗歷 蔬菜 味噌湯 蔬菜、味噌	6.5	2.4	2.1	2.7	809
5	一	雜糧飯 白米、雜糧米10%-蒸	香滷 蘭花干XI 蘭花干-湯	宮保豆包 蔬菜、豆包、花生-炒	清炒白菜 大白菜、蔬菜-煮	麗歷 蔬菜 時瓜煲湯 鮮瓜、玉米	6.4	2.5	2.1	2.7	810
6	二	白飯 白米-蒸	金瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	筍燒麵輪 竹筍、麵輪、蔬菜-燒	咖哩四季 敏豆、蔬菜-煮	麗歷 蔬菜 番茄黃芽湯 黃豆芽、番茄	6.4	2.5	2.1	2.6	805
7	三	小米飯 白米、小米10%-蒸	莎莎油腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜-煮	海帶豆皮結 海帶結、豆皮結-湯	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	麗歷 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.3	2.5	2	2.8	805
8	四	白飯 白米-蒸	腐皮捲XI 腐皮捲-烤	酢醬豆干 豆干、菇、蔬菜-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、彩椒-炒	有機 蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、稀鹽	6.6	2.5	2.1	2.9	833
9	五	紫米飯 白米、黑糯米10%-蒸	堅果四分干 豆干、杏仁-燒	糖醋豆腸 蔬菜、豆腸、彩椒-燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜-煮	麗歷 蔬菜 高山金針湯 蔬菜、金針花	6.3	2.5	2.1	2.8	807
12	一	白飯 白米-蒸	麻油凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	茄燒甜條 素甜不辣、蔬菜、白芝麻-燒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	麗歷 蔬菜 鮮菇黃瓜湯 大黃瓜、鮮菇	6.4	2.4	1.9	3	811
13	二	大麥飯 白米、大麥10%-蒸	★酥炸 素棒腿XI 素棒腿-炸	回鍋小炒 豆干、蔬菜-炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	麗歷 蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽、味噌	6.4	2.3	2	3	806
14	三	白飯 白米-蒸	蜜汁醬豆干 豆干、蔬菜-湯	四喜烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆-燒	熱炒甘藍 高麗菜、菇-炒	麗歷 蔬菜 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.6	2	2.8	812
15	四	三穀飯 白米、三穀米10%-蒸	五香 蘭花干XI 蘭花干-湯	總匯干丁 豆干、玉米、毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機 蔬菜 大滷湯 豆腐、蔬菜、筍	6.3	2.6	2	2.8	812
16	五	白飯 白米-蒸	蘿蔔油腐煮 油豆腐、蘿蔔-煮	三杯麵腸 蔬菜、麵腸-炒	乾煸四季 敏豆、素絞肉、豆酥-炒	麗歷 蔬菜 山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥	6.5	2.5	2	2.9	823
19	一	胚芽飯 白米、胚芽米10%-蒸	沙嗲豆腸 豆腸、馬鈴薯、蔬菜-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	麗歷 蔬菜 針菇玉米湯 玉米、金針菇	6.4	2.4	2.1	2.8	807
20	二	什錦 炒麵 麵、蔬菜、素肉絲-炒	★黃金 素魚排XI 素魚排-炸	醬拌豆雞 蔬菜、豆雞-煮	黑椒銀芽 豆芽菜、彩椒-炒	麗歷 蔬菜 羅宋湯 蔬菜、番茄	6.4	2.5	2.2	3	826
21	三	藜麥飯 白米、藜麥5%-蒸	五香豆干XI 大豆干-湯	什錦腐竹 竹筍、豆包、蔬菜-炒	五香滷海結 海帶結、菇-湯	麗歷 蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.3	2.5	2.1	2.8	807
22	四	白飯 白米-蒸	鮑菇黑白切 黑豆干、蔬菜-湯	紅燒獅子頭 蔬菜、素獅子頭-煮	木耳長豆 敏豆、木耳-炒	有機 蔬菜 鮮菇筍片湯 竹筍、鮮菇	6.3	2.6	2.1	2.7	810
23	五	燕麥飯 白米、燕麥10%-蒸	沙茶嫩腐 豆腐、蔬菜-煮	清炒麵腸 蔬菜、麵腸、彩椒-炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	麗歷 蔬菜 豆包海芽湯 海帶芽、豆包	6.3	2.5	2.1	2.8	807
26	一	白飯 白米-蒸	南瓜凍豆腐 凍豆腐、南瓜、蔬菜-煮	榨菜炒素肚 榨菜、素肚-炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	麗歷 蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6.3	2.6	2.1	2.7	810
27	二	麥片飯 白米、麥片10%-蒸	醬燒豆包XI 豆包-燒	彩椒豆雞 蔬菜、豆雞、彩椒-炒	日式拌雙芽 蔬菜、海帶芽、白芝麻-煮	麗歷 蔬菜 金針筍片湯 竹筍、金針花	6.4	2.5	2	2.8	812
28	三	白飯 白米-蒸	大溪黑干 黑豆干、馬鈴薯-湯	佛跳牆 蔬菜、素排骨、芋頭、筍干-煮	總匯甜豆 敏豆、蔬菜-炒	麗歷 蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔	6.4	2.6	2	2.7	815
29	四	芝麻飯 白米、黑芝麻5%-蒸	滷油豆腐XI 油豆腐-湯	酸甜烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆-煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、菇-煮	有機 蔬菜 昆布湯 海帶芽	6.5	2.6	2	2.9	831