



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
 營業部：陳冠瑜(營養字第009647號)、余聯美(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清如(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)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、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用!!!

◎本菜單加註：★代表為炸物

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	鹽	數量
1	一	白飯	香茅素咖哩 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	蠔油豆雞片 蔬菜、豆雞、魷魚、毛豆-炒	塔香海唇 海帶唇、蔬菜、九層塔-煮	履歷蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	5.6	2.6	2.1	2.4	748	
2	二	海苔香鬆飯	紅燒豆包X1 豆包-燒	日式關東煮 ●蔬菜、油豆腐、海帶結、素甜條、筍絲-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、菇-炒	有機蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米	5.6	2.5	1.9	2.6	744	
3	三	白飯	滷油腐X1 油腐-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢、蔬菜、黑胡椒-炒	炒大頭菜 結頭菜、蔬菜、木耳-炒	履歷蔬菜 味噌海苔湯 海帶芽、味噌	5.6	2.5	2	2.5	742	
4	四	糙米飯	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、菇、毛豆-燒	酸菜炒黑干 蔬菜、黑干、酸菜-炒	炒豆段 豆段、蔬菜-炒	履歷蔬菜 素香肉骨茶湯 蔬菜、菇	5.8	2.4	2.1	2.4	747	
5	五	白飯	三杯麵腸 麵、麵腸、蔬菜-炒	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉、玉米-煮	素香粉絲 蔬菜、冬粉、菇-炒	履歷蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	5.8	2.5	1.9	2.5	754	
8	一	小米飯	素香豆包X1 豆包、枸杞-燒	南瓜燒嫩腐 南瓜、豆腐、蔬菜、青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜、豆包絲、蔬菜、木耳-煮	履歷蔬菜 香菇鮮筍湯 筍、香菇、魷魚	5.6	2.4	2.1	2.3	728	
9	二	白飯	蜂蜜咖哩素雞 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、蜂蜜-煮	彩蔬豆干丁 干丁、蔬菜、毛豆-炒	木耳燴冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	有機蔬菜 和風味噌湯 豆腐、味噌	5.8	2.5	1.9	2.4	749	
10	三	大麥飯	嫩汁三角腐X1 油腐-燒	泡菜豆腐煲 蔬菜、豆腐、菇、泡菜、玉米-煮	翡翠雙絲 海帶絲、白干絲、薑絲-炒	履歷蔬菜 芹香白玉湯 蘿蔔、芹菜	5.6	2.4	2.1	2.6	742	
11	四	白飯	鳳梨麵腸 蔬菜、麵腸、鳳梨-煮	客庄小炒 豆干、蔬菜、木耳-炒	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 海苔玉米湯 海帶芽、玉米	5.6	2.4	2	2.4	730	
12	五	紫米飯	佛跳牆 凍豆腐、芋頭、菇、栗子、魷魚-煮	洋芋烤麩 馬鈴薯、烤麩、番茄、青豆-燒	針菇炒豆段 豆段、菇、木耳-炒	履歷蔬菜 麵線羹 麵線、蔬菜、筍絲	5.7	2.3	1.9	2.6	736	
15	一	白飯	彩蔬豆包 蔬菜、豆包、芋頭、紅椒-炒	素炒蒼蠅頭 蔬菜、豆干、豆豉-炒	枸杞絲瓜 絲瓜、菇、枸杞-炒	履歷蔬菜 日式油腐湯 油腐、菇、味噌	5.6	2.4	2	2.5	735	
16	二	蕎麥飯	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑干、杏鮑菇、海帶結-湯	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜 昆布湯 海帶芽、薑	5.6	2.4	2	2.6	739	
17	三	白飯	紅棗滷油腐X1 油豆腐、魷魚-湯	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	炒白菜 大白菜、木耳-炒	履歷蔬菜 夏令時瓜湯 時瓜、枸杞	5.7	2.4	2.1	2.4	740	
18	四	薏仁飯	素香打拋肉 豆薯、素絞肉、番茄、九層塔-炒	堅果四分干 四分干、蔬菜、菜瓜子、南瓜子-湯	沙茶粉絲 蔬菜、冬粉、豆包絲、菇-炒	履歷蔬菜 四神湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、枸杞	5.7	2.5	1.9	2.6	751	
19	五	端午連假~放假愉快!!!										
22	一	白飯	五香油腐X1 油豆腐、枸杞-湯	西芹炒素肚 ●蔬菜、素肚、菇-炒	紅燒鮮瓜 冬瓜、番茄、蔬菜-煮	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、素丸、味噌	5.6	2.4	2	2.4	730	
23	二	茄汁義大利麵	醬燒豆包X1 豆包-燒	塔香豆干 菇、豆干、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、白果、木耳-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、菇、椰漿	5.8	2.4	1.9	2.6	751	
24	三	白飯	沙嗲骰子腐 骰子腐、馬鈴薯、蔬菜-煮	豆豉麵腸 蔬菜、麵腸、木耳、豆豉-炒	乾煸四季 豆段、豆薯、蔬菜-炒	履歷蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶	5.6	2.5	2.1	2.5	745	
25	四	芝麻飯	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、番茄、木耳-燒	薑燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、麵腸、菇-煮	鮮蔬甘藍 高麗菜、豆包絲、枸杞-炒	履歷蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、菇	5.5	2.5	2	2.5	735	
26	五	白飯	孜然素肉 ●素肉片、豆薯、蔬菜、菇-炒	蔬炒豆皮 蔬菜、素肉片、木耳、魷魚-煮	三杯海根 海帶根、菇、九層塔-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、蔬菜、玉米	5.5	2.5	2	2.4	731	
29	一	胚芽飯	果香豆腸 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、鳳梨-燒	拌飯干丁 干丁、豆薯、菇、花瓜-煮	絲瓜麵線 麵線、絲瓜、木耳、枸杞-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、蔬菜、木耳、筍	5.7	2.7	2	2.5	764	
30	二	結業式~暑假快樂!!!										

夏至
 <節氣吃神馬-夏至>
 夏至是北半球一年中日照最長的時候，除了要防中暑適時補水，食用時令瓜果也可以降火氣，如：冬瓜、絲瓜、胡瓜，宜吃帶有苦味及酸味的食物，可以清熱除濕、促進食慾，如蓮子、香菜、番茄、檸檬。

