

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，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)、余瑞棠(營養字第008066)、陳奕廷(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、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，不適合具過敏體質者食用！！

◎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	油脂	熱量
2	五	白飯	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干、蔬菜-滷	麻婆嫩腐 豆腐、素絞肉、菇-煮	蠔香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 麵線羹 魷麵線、蔬菜、筍	5.8	2.7	2.3	2.5	779
5	一	八寶飯	豉汁蘭花干XI 蘭花干、豆豉-滷	茄汁凍豆腐 蔬菜、凍豆腐、番茄-煮	芋香甘藍 高麗菜、芋頭、木耳-炒	產銷 蔬菜 日式海苔湯 海帶芽、味噌	5.7	2.5	2.1	2.4	747
6	二	白飯	嫩汁油腐XI 油豆腐-燒	棗香小豆干 蔬菜、四分干、魷魚、菇-滷	黑椒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜 鮮瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	5.6	2.5	2.2	2.6	752
7	三	燕麥飯	醬燒豆包XI 豆包、香菜-燒	豆瓣素雞 蔬菜、豆腐、芋頭、菇-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、九層塔-炒	產銷 蔬菜 竹筍湯 竹筍、菇、魷魚	5.8	2.5	2.3	2.5	764
8	四	白飯	紅棗四角腐XI 油豆腐、魷魚-滷	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、蔬菜、青豆-煮	雙色花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	產銷 蔬菜 香芹蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.8	2.5	2.1	2.5	759
9	五	糙米飯	咖哩素雞丁 ●馬鈴薯、素雞丁、魷蘿蔔-煮	回鍋小炒 豆干、蔬菜、素肉絲-炒	鐵板豆段 豆段、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜	5.7	2.5	2.3	2.5	757
							產履豆漿				
12	一	白飯	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、毛豆-燒	香滷嫩腐 蔬菜、油豆腐、菇-滷	鮮菇結頭 蔬菜、菇、木耳、枸杞-炒	產銷 蔬菜 味噌鮮蔬湯 蔬菜、豆包絲、味噌	5.4	2.7	2.2	2.5	748
13	二	小米飯	彩蔬豆皮 蔬菜、豆包、芋頭-炒	芹香干絲 白干絲、芹菜、海帶絲、蔬菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機 蔬菜 海苔素丸湯 海帶芽、素丸	5.7	2.7	1.9	2.6	766
14	三	白飯	京醬麵腸 蔬菜、麵腸、菇-炒	沙鍋凍豆腐 凍豆腐、豆皮、蔬菜、菇-煮	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、素絞肉-炒	產銷 蔬菜 青木瓜燉湯 青木瓜、蔬菜、魷魚	5.7	2.5	2.2	2.4	750
15	四	照燒 炒烏龍麵	滷豆腐XI 油豆腐-滷	堅果四分干 蔬菜、四分干、葵瓜子、 南瓜子-燒	熱炒高麗 高麗菜、枸杞、菇-炒	產銷 蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、椰漿	5.7	2.6	2.1	2.6	764
16	五	白飯	大溪黑干 黑豆干、海帶絲、魷魚-滷	糖醋豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、毛豆-燒	脆口雙芽 黃豆芽、海帶芽-炒	產銷 蔬菜 素香 肉骨茶湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞	5.6	2.5	2.3	2.5	750
19	一	蕎麥飯	滷蘭花干XI 蘭花干-滷	什錦豆腐 蔬菜、豆腐、菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	產銷 蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	5.6	2.6	2.3	2.5	757
20	二	白飯	紅棗燒油腐 油豆腐、蔬菜、菇、魷魚-煮	酸菜炒素肚 蔬菜、素肚、酸菜-炒	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機 蔬菜 大滷湯 豆腐、筍、蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.6	752
21	三	薏仁飯	咖哩豆雞片 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、青豆-煮	沙茶炒干片 豆干、蔬菜、木耳-炒	鍋燒白菜 大白菜、豆包絲、菇-煮	產銷 蔬菜 芋香鹹粥 白米、芋頭、蔬菜、菇	5.8	2.7	2.1	2.7	783
22	四	白飯	五香豆干XI 豆干-滷	三杯凍腐 菇、凍豆腐、蔬菜、九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	產銷 蔬菜 南瓜鮮蔬湯 南瓜、蔬菜	5.7	2.7	2.2	2.5	769
23	五	~全校半天(不供餐)~									
~~~寒假愉快!!!~~~											



## <節氣吃蛇麼-小寒>

小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補充腎氣，如堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。

