



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)、陳威路(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

◎本菜單加註：★代表為炸物

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全糖 豆漿	豆漿 量	湯類 量	麵類 量	
1	一	麻油板栗 香菇油飯	嫩汁小雞腿X2 翅小雞-炸	柴魚嫩油腐 油豆腐、蘿蔔、海帶、柴魚-煮	香菇甘藍 高麗菜、蔬菜、菇-炒	產銷 蔬菜 芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	5.5	2.5	2.2	2.4	736
2	二	胚芽飯	泰式打拋豬 豬絞肉、豆豉、番茄、蔬菜-炒	毛豆蒸蛋 雞蛋、毛豆-蒸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	有機 蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	5.4	2.5	2.1	2.5	731
3	三	白飯	義式奶香燻雞 雞肉、馬鈴薯、菇、奶粉-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	產銷 蔬菜 昆布排骨湯 海帶芽、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5	740
4	四	蕎麥飯	凍腐壽喜燒 豆腐、蔬菜-煮	★椒鹽薯球X4 ●薯球-炸	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	產銷 蔬菜 味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚	5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	白飯	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	拌飯香菇肉醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、花瓜-滷	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	產銷 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	5.4	2.5	2	2.6	733
8	一	玉米飯	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	海苔魷魚丸X2 ●魷魚丸、海苔粉-炸	紅燒鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-燉	產銷 蔬菜 日式小魚湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚	5.4	2.5	2.1	2.5	731
9	二	白飯	嫩汁香烤雞翅X1 三節雞翅-炸	鮮筍炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機 蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	2	2.4	745
10	三	芝麻飯	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、筍干-滷	堅果豆干 四分干、蔬菜、南瓜子、葵瓜子-燻	玉米總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	產銷 蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	5.6	2.6	2.2	2.6	759
11	四	蒜香蛋炒飯	滷蛋X1 雞蛋-滷	黑輪關東煮 ●蘿蔔、海帶、黑輪-煮	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	產銷 蔬菜 海帶芽湯 海帶芽、蔬菜	5.4	2.4	2.2	2.5	726
12	五	紅藜飯	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-燻	濃湯滑蛋豆腐 豆腐、雞蛋、玉米、菇、奶粉-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 竹筍湯 竹筍、雞肉、菇	5.5	2.5	2.1	2.4	733
15	一	白飯	紅燒燻雞 雞肉、蔬菜-燻	客家小炒 豆干、木耳、魷魚翅、芹菜-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 玉米豚骨湯 玉米、紅蘿蔔、豬肉	5.4	2.5	2.2	2.5	733
16	二	奶香青醬 筆管麵	BBQ鮮魚排X1 魚排-燻	茄汁甜不辣 ●甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、菇、脆皮-滷	有機 蔬菜 和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.6	2.5	2.1	2.5	745
17	三	白飯	韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕條、紅蘿蔔-燻	肉燥油腐 油豆腐、菇、豬絞肉、蔥-燻	金粒甘藍 高麗菜、玉米、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.5	2.6	2	2.6	747
18	四	紫米飯	青醬洋芋 豆腐、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 金針花蘿蔔湯 蘿蔔、金針花	5.4	2.5	2.1	2.5	731
19	五	白飯	三杯雞 雞肉、菇、蔬菜、薑-炒	古早味肉羹 ●肉羹、蘿蔔、筍、蔬菜、雞蛋-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	產銷 蔬菜 洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	一	芝麻飯	梅汁排骨X4 豬肉、白芝麻-燻	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄、蔬菜-炒	咖哩燴粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	產銷 蔬菜 冬至 麻油鮮蔬湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞	5.7	2.5	2	2.5	749
23	二	白飯	奶香雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-燻	甘藷條X4 ●地瓜-炸	木耳高麗 高麗菜、菇、木耳-炒	有機 蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	5.6	2.4	2.1	2.5	737
24	三	紅藜飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	麥克雞塊X2 ●雞塊-炸	彩蔬花椰 花椰菜、菇-炒	產銷 蔬菜 蘿蔔海帶湯 海帶芽、蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.5	733
25	四	行憲紀念日放假一天									
26	五	白飯	照燒嫩雞 雞肉、菇、蔬菜-煮	南洋沙嗲肉醬 馬鈴薯、豬絞肉、蔬菜、花生粉-煮	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-滷	產銷 蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.5	2.5	2.2	2.4	736
29	一	夏威夷 茄汁炒飯	蜜汁豬排X1 豬排-燻	蘿蔔排骨羹 蘿蔔、豬肉、雞蛋、菇、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	產銷 蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.4	2.5	2.2	2.5	733
30	二	白飯	港式蠔香雞 雞肉、蔬菜-燻	菜脯炒蛋 雞蛋、菇、菜脯-炒	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	有機 蔬菜 味噌香丸湯 ●海帶芽、香丸、味噌、柴魚	5.6	2.5	2.1	2.4	740
31	三	胚芽飯	橙汁排骨X4 豬肉、蔬菜、鳳梨-燻	蒜香黑干 黑豆干、蔬菜、海帶、蒜-滷	鮮蔬高麗 高麗菜、玉米、菇-炒	產銷 蔬菜 鮮筍排骨湯 竹筍、豬肉、紅薯	5.6	2.5	2	2.5	742

◎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！



冬至是24節氣中最後一個節氣，一年中日照時間最短、黑夜最長日子。

除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。

