



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)、余瑞美(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芳(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，不適台其過敏體質者食用！！

◎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	油類	熱量
1	一	白飯	南洋素咖哩 素肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿-煮	鮮蔬炒豆包 蔬菜、豆包、毛豆、蒜-煮	蒜炒時豆 長豆、蒜、木耳-炒	產銷蔬菜 味噌海苳湯 海帶苳、味噌	5.7	2.6	2.3	2.4	760
2	二	海苔香鬆飯	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-湯	南瓜燒凍腐 南瓜、凍豆腐、紅蘿蔔、青豆-煮	鮮炒甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	5.6	2.6	2.1	2.6	757
3	三	白飯	蘿蔔煮油腐X1 油腐、蘿蔔-煮	黑椒毛豆苳 毛豆苳、黑胡椒-炒	鐵板銀苳 豆苳菜、蔬菜-炒	產銷蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米、蔬菜	5.7	2.5	2.4	2.5	759
4	四	蕎麥飯	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、蒜、毛豆-燒	酸菜炒黑干 蔬菜、黑豆干、酸菜-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	產銷蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜、蒜、肉骨茶包	5.8	2.4	2.5	2.4	757
5	五	白飯	三杯麵腸 蒜、麵腸、蔬菜-炒	家常豆腐 豆腐、玉米、素絞肉、毛豆-煮	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	產銷蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	5.8	2.5	2.3	2.5	764
8	一	玉米飯	醬燒豆包X1 豆包、蔬菜-燒	客庄小炒 蔬菜、豆干、木耳-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	產銷蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5.7	2.5	2.4	2.5	759
9	二	白飯	咖哩素豆雞 豆雞片、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	腰果豆干丁 蔬菜、豆干、腰果-炒	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵筋、蒜、枸杞-燒	有機蔬菜 海苳玉米湯 海帶苳、玉米	5.8	2.5	2.4	2.4	762
10	三	芝麻飯	蜜香四分干 四分干、紅棗-燒	蜜汁烤麩 蔬菜、烤麩、木耳、毛豆-燒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、素絞肉、蒜-炒	產銷蔬菜 日式蔬菜湯 蔬菜、蒜、味噌	5.9	2.4	2.3	2.5	763
11	四	白飯	佛跳牆 凍豆腐、芋頭、蒜、栗子、紅棗-煮	蔬炒豆皮 蔬菜、素肉鬆、木耳-煮	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、素絞肉-炒	產銷蔬菜 香菇鮮筍湯 筍、蔬菜、香菇	5.8	2.4	2.5	2.4	757
12	五	紅藜飯	嫩汁油腐X1 油豆腐-燒	鳳梨燒豆腸 蔬菜、豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	鮮菇花椰 花椰菜、蒜-炒	產銷蔬菜 麵線羹 紅麵線、蔬菜、木耳	6	2.3	2.5	2.6	772
15	一	白飯	彩蔬豆包 蔬菜、豆包、芋頭、紅椒-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	金菇豆段 長豆、蒜、蔬菜-炒	產銷蔬菜 青木瓜湯 青木瓜、玉米、紅棗	5.6	2.5	2.4	2.6	757
16	二	小米飯	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇、海帶-湯	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐、味噌	5.9	2.4	2	2.5	756
17	三	白飯	紅棗海油腐X1 油豆腐、紅棗-湯	素炒蒼蠅頭 長豆、豆干、蔬菜、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、素肉鬆-湯	產銷蔬菜 鮮菇煲湯 蔬菜、蒜	5.8	2.4	2.5	2.4	757
18	四	紫米飯	蠔油豆雞片 蔬菜、豆雞、毛豆-炒	堅果四分干 四分干、蔬菜、葵瓜子、南瓜子-湯	金粒甘藍 高麗菜、玉米-炒	產銷蔬菜 薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、枸杞	5.8	2.5	2.4	2.6	771
19	五	白飯	海蘭花干X1 蘭花干-湯	薑燒凍豆腐 凍豆腐、麵筋、蒜、枸杞-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	產銷蔬菜 芋香米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、蒜	5.7	2.4	2.5	2.5	754
22	一	冬至 芝麻飯	五香油腐X1 油豆腐、香菜-湯	★冬至 花生湯圓 湯圓、花生粉-炸	蔬燴鮮瓜 冬瓜、豆包絲、蔬菜、蒜-燴	產銷蔬菜 冬至 麻油鮮蔬湯 蔬菜、凍豆腐、蒜、枸杞	5.9	2.4	2.3	2.7	772
23	二	茄汁 義大利麵	素香豆包X1 豆包-燒	塔香麵腸 蒜、麵腸、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、蒜、椰漿	5.9	2.4	2.4	2.5	766
24	三	紅藜飯	沙嗲骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、紅蘿蔔、花生粉-煮	鄉村豆腐 豆腐、蔬菜、木耳、毛豆-炒	鮮菇甘藍 高麗菜、蒜-炒	產銷蔬菜 味噌湯 蘿蔔、玉米、味噌	5.6	2.5	2.6	2.6	762
25	四	行憲紀念日放假一天									
26	五	白飯	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、番茄、毛豆-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、木耳、豆豉-炒	紅藜四喜 玉米、馬鈴薯、毛豆、芋頭、紅藜麥-炒	產銷蔬菜 海帶苳湯 海帶苳、薑	5.6	2.5	2.4	2.5	752
29	一	燕麥飯	紅燒豆包X1 豆包、蔬菜-燒	麻油素腰花 蔬菜、凍豆腐、素腰花、枸杞-煮	香滷筍絲 筍條、紅蘿蔔、木耳、梅乾菜-湯	產銷蔬菜 金針湯 乾金針花、蔬菜	5.6	2.5	2.3	2.6	754
30	二	白飯	沙茶豆雞 豆雞、蔬菜、玉米-炒	瓜仔豆干 蔬菜、豆干、花瓜-煮	枸杞花椰 花椰菜、枸杞-炒	有機蔬菜 鮮筍湯 筍、蒜、紅棗	5.5	2.7	2.1	2.5	753
31	三	胚苳飯	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐、蒜-蒸	果香豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	素炒冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉-炒	產銷蔬菜 酸辣湯 豆腐、蔬菜、木耳	5.6	2.5	2.1	2.4	740

冬至是24節氣中最後一個節氣，是一年中日照時間最短、黑夜最長的日子。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。

