



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：新北市三重區國道路一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張涓茹(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 蛋 蛋白 量	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	白飯	南洋素咖哩 素肉片、馬鈴薯、魠蘿蔔、椰漿-煮	鮮蔬炒豆包 蔬菜、豆包、毛豆、菇-煮	菇炒時豆 長豆、菇、木耳-炒	產銷 蔬菜	味噌海苔湯 海帶苔、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-滷	南瓜燒凍腐 南瓜、凍豆腐、魠蘿蔔、青豆-煮	鮮炒白藍 高麗菜、蔬菜、菇-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	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	鐵板銀芽 豆芽菜、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	四喜烤麸 烤麸、蔬菜、芋頭、菇、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、菇、肉骨茶包	5.8	2.4	2.5	2.4	757
5	五	白飯	三杯麵腸 菇、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	魠燒蘿蔔湯 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、魠蘿蔔-煮	腰果豆干丁 蔬菜、豆干、腰果-炒	魠燒鮮瓜 冬瓜、麵輪、菇、枸杞-燒	有機 蔬菜	海苔玉米湯 海帶苔、玉米	5.8	2.5	2.4	2.4	762
10	三	芝麻飯	素香四分干 四分干、魠蛋-燒	蜜汁烤麸 蔬菜、烤麸、木耳、毛豆-燒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、素絞肉、菇-炒	產銷 蔬菜	日式蔬菜湯 蔬菜、菇、味噌	5.9	2.4	2.3	2.5	763
11	四	白飯	佛跳牆 凍豆腐、芋頭、菇、栗子、魠蛋-煮	蔬炒豆皮 蔬菜、素角鴨、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	魠藜飯	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、菇-炒	產銷 蔬菜	麵線羹 魠頭、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、黑椒-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉-煮	金菇豆段 長豆、菇、蔬菜-炒	產銷 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、玉米、魠蛋	5.6	2.5	2.4	2.6	757
16	二	小米飯	糖醋烤麸 蔬菜、烤麸、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇、海帶-滷	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	5.6	2.4	2	2.5	756
17	三	白飯	魠素滷油腐X1 油豆腐、魠蛋-滷	素炒蒼蠅頭 長豆、豆干、蔬菜、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、素角鴨-滷	產銷 蔬菜	鮮菇煲湯 蔬菜、菇	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、筍瓜子、南瓜子-滷	金粒白藍 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	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	薑燒凍豆腐 凍豆腐、麵輪、菇、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、菇	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-滷	★冬至 花生湯圓 湯圓、花生粉-炸	蔬燴鮮瓜 冬瓜、豆包絲、蔬菜、菇-燴	產銷 蔬菜	冬至 麻油鮮蔬湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞	5.6	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 菇、麵腸、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、魠蘿蔔、木耳-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、菇、椰漿	5.6	2.4	2.4	2.5	766
24	三	魠藜飯	沙嗲骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、魠蘿蔔、花生粉-煮	鄉村豆腐 豆腐、蔬菜、木耳、毛豆-炒	鮮菇白藍 高麗菜、菇-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	茄汁烤麸 蔬菜、烤麸、番茄、毛豆-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、木耳、豆豉-炒	魠藜四喜 玉米、馬鈴薯、毛豆、芋頭、魠藜-炒	產銷 蔬菜	海帶芽湯 海帶芽、薑	5.6	2.5	2.4	2.5	752
29	一	燕麥飯	魠燒豆包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、魠蘿蔔、木耳、梅乾菜-滷	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、菇、魠蛋	5.5	2.7	2.1	2.5	753
31	三	胚芽飯	清蒸臭豆腐X1 臭豆腐、菇-蒸	黑香豆腸 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。

