

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)、郭麗嘉(營養字第011610)、余瑞豪(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097) 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	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量
1	四	糙米飯	塔香黑豆干 黑豆干,蔬菜-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇花椰 花椰菜,菇-炒	產銷蔬菜	麵線羹 麵線,蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3		735
2	五	白飯	番茄凍豆腐 凍豆腐,蔬菜-煮	蠔油素雞 蔬菜,豆腐-炒	海帶粉絲 海帶芽,冬粉,蔬菜-炒	產銷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.6	2.4	2.1	2.4		733
5	一	雜糧飯	香滷蘭花干×1 蘭花干-滷	宮保豆包 蔬菜,豆包,花生-炒	清炒白菜 大白菜,蔬菜-煮	產銷蔬菜	時瓜煲湯 鮮瓜,蔬菜	水果(中高)	5.8	2.3	2.1	2.4	1	799
6	二	白飯	金瓜燒豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	筍燒麵輪 筍,麵輪,蔬菜-燒	咖哩四季 豌豆,蔬菜-煮	有機蔬菜	番茄薑苳湯 薑豆苳,番茄	水果(低)	5.8	2.3	2.1	2.4	1	799
7	三	小米飯	莎莎油腐 油豆腐,蔬菜-煮	海帶豆皮結 海帶結,豆皮結-滷	木耳高麗 高麗菜,木耳-炒	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑		5.6	2.3	2	2.4		723
8	四	白飯	腐皮捲×1 腐皮捲-烤	酢醬豆干 豆干,蔬菜-煮	鐵板銀苳 豆苳菜,蔬菜-炒	產銷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,椰漿		6	2.4	2.1	2.4		761
9	五	紫米飯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	糖醋豆腸 蔬菜,豆腸-燒	芹香海絲 海帶絲,芹菜-煮	產銷蔬菜	高山金針湯 蔬菜,金針花		5.6	2.3	2.1	2.3		721
12	一	白飯	麻油凍豆腐 凍豆腐,蔬菜-煮	茄燒甜條 素甜不辣,蔬菜,白芝麻-燒	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	鮮菇薑瓜湯 大薑瓜,菇	水果(中高)	6	2.4	1.9	2.5	1	820
13	二	大麥飯	滷蛋×1 雞蛋-滷	回鍋小炒 豆干,蔬菜-炒	針菇扁蒲 扁蒲,金針菇,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌海苳湯 海帶芽,味噌	水果(低)	5.6	2.3	2	2.4	1	783
14	三	白飯	蜜汁醬豆干 豆干,蔬菜-滷	四喜烤麩 蔬菜,烤麩-燒	熱炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	產銷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜		6	2.3	2	2.3		746
15	四	三穀飯	五香蘭花干×1 蘭花干-滷	總匯干丁 豆干,蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜,玉米-炒	產銷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.6	2.3	2	2.4		723
16	五	白飯	蘿蔔油腐煮 油豆腐,蘿蔔-煮	三杯麵腸 蔬菜,麵腸-炒	乾煸四季 豌豆,素絞肉,豆酥-炒	產銷蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯,山藥		5.8	2.4	2.1	2.3		742
19	一	胚苳飯	沙嗲豆腸 豆腸,蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	產銷蔬菜	針菇玉米湯 玉米,金針菇	水果(中高)	5.8	2.4	2	2.3	1	800
20	二	什錦炒麵	★黃金素魚排×1 素魚排-炸	醬拌豆雞 蔬菜,豆腐-煮	黑椒銀苳 豆苳菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜,番茄	水果(低)	5.8	2.3	1.9	2.5	1	799
21	三	藜麥飯	五香豆干×1 大豆干-滷	什錦腐竹 竹筍,豆包,蔬菜-炒	五香滷海結 海帶結,蔬菜-滷	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6	2.3	2.1	2.4		753
22	四	白飯	鮑菇黑白切 黑豆干,蔬菜-滷	紅燒獅子頭 蔬菜,素獅子頭-煮	木耳長豆 豌豆,木耳-炒	產銷蔬菜	鮮菇筍片湯 竹筍,鮮菇		6	2.4	1.9	2.4		756
23	五	燕麥飯	沙茶嫩腐 豆腐,蔬菜-煮	清炒麵腸 蔬菜,麵腸-炒	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	豆包海苳湯 海帶芽,豆包		5.8	2.3	2.1	2.4		739
26	一	白飯	南瓜凍豆腐 凍豆腐,南瓜,蔬菜-煮	榨菜炒素肚 榨菜,素肚-炒	彩椒花椰 花椰菜,彩椒-炒	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞	水果(中高)	6	2.4	1.9	2.5	1	820
27	二	麥片飯	醬燒豆包×1 豆包-燒	香鬆炒蛋 雞蛋,蔬菜,海苔香鬆-炒	日式拌雙苳 蔬菜,海帶芽,白芝麻-煮	有機蔬菜	金針筍片湯 筍,金針花	水果(低)	5.6	2.3	2	2.4	1	783
28	三	白飯	大溪黑干 黑豆干,蔬菜-滷	佛跳牆 蔬菜,素排骨-煮	總匯甜豆 豌豆,蔬菜-炒	產銷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔		6	2.3	2	2.3		746
29	四	芝麻飯	滷油豆腐×1 油豆腐-滷	酸甜烤麩 蔬菜,烤麩-煮	絲瓜麵線 絲瓜,麵線,蔬菜-煮	產銷蔬菜	昆布湯 海帶芽		5.6	2.3	2	2.4		723