



※本公司菜單開立皆符合四章-Q主要食材規範
全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：謝傑光(營養字第3998號)、何昕穎(營養字第8445號)、包宇歆(營養字第8866號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	一	燕麥飯	香滷豬排 豬肉-滷	銀芽雞絲 豆芽、雞絲-炒	開陽白菜 白菜、蝦米-炒	蔬菜 (綠)	豆薯燉雞湯 豆薯、雞肉		5.2	2.7	2.1	2.4	727
3	二	白飯 (有機米) 【蔬食日】	麻婆豆腐 非基改豆腐、鮮蔬-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	菇溜花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜 (綠)	地瓜蒟蒻圓湯 地瓜、蒟蒻圓	水果	5.2	2.6	2.2	2.5	727
5	四	鮮蔬總匯炒飯	日式照燒豬 豬肉、洋蔥-燒	梅香筍絲 筍、梅乾菜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	蔬菜 (綠)	韓式海芽湯 海帶芽、黃豆芽	水果	5	2.7	2.2	2.4	716
6	五	白飯	鮮茄醬燒雞 雞肉、番茄-煮	香菇肉燥 豬肉、香菇、鮮蔬-煮	鮮蒲三色 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	蔬菜 (綠)	紅蔥米粉湯 米苔目、紅蔥、鮮蔬		5.3	2.7	2.2	2.5	741
11	三	五穀飯	塔香燜肉 豬肉、九層塔-燜	蜜燒黑干 非基改豆乾、芝麻-燒	蒜炒甘藍 高麗菜、蒜頭-炒	蔬菜 (綠)	養氣排骨湯 豬肉、枸杞		5	2.8	2.2	2.5	728
12	四	蕃茄螺旋麵	蜜汁雞腿 雞肉-燒	★三角薯餅 三角薯餅-炸(2個)	翠豆肉蓉 毛豆仁、豬肉、鮮蔬-煮	蔬菜 (綠)	蘑菇濃湯 蘑菇、雞蛋、鮮蔬	水果	5.1	2.6	2.4	2.5	725
13	五	南瓜飯	京醬燒肉 豬肉、鮮蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮味胡瓜 胡瓜、蝦米-炒	蔬菜 (綠)	蜜豆仙草湯 仙草、蜜豆		5.3	2.6	2.2	2.3	725
16	一	麥片飯	懷舊瓜仔雞 雞肉、花瓜-煮	蘑菇醬燒油腐 非基改油豆腐、菇、鮮蔬-煮	芋香鮮筍 筍、芋頭-燒	蔬菜 (綠)	小魚味噌湯 小魚乾、鮮蔬、非基改味噌		5.2	2.6	2.2	2.5	727
17	二	玉米飯 (有機米)	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯-煮	鮮肉燒賣 燒賣-蒸(2個)	嫩菇鮮瓜 小黃瓜、菇-炒	有機蔬菜 (綠)	大滷湯 非基改豆腐、筍、木耳	水果	5.2	2.5	2.4	2.5	724
18	三	白飯	泰式酸甜雞 雞肉、紅蘿蔔-煮	滑菇什錦 杏鮑菇、紅蘿蔔、鵝蛋-炒	韓式拌粉絲 粉絲、泡菜、鮮蔬-炒	蔬菜 (綠)	青木瓜燉湯 青木瓜、鮮蔬		5.3	2.6	2.2	2.2	720
19	四	糙米飯	香蒜里肌肉排 豬肉-燒	三色彩蔬 非基改玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蔬菜 (綠)	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.2	2.7	2.2	2.2	721
20	五	紫米飯	宮保雞丁 雞肉、花生-燒	義式番茄肉 豬肉、番茄-煮	黃金薯辦 薯辦-烤(3個)	蔬菜 (綠)	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		5	2.8	2.2	2.2	714
23	一	沙茶炒飯	鐵路豬排 豬排-燒	鮮筍炒肉絲 鮮筍、鮮蔬、肉絲-炒	蠔香高麗 高麗菜、木耳-炒	蔬菜 (綠)	椰香西米露 西谷米、芋頭		5	2.7	2.3	2.3	714
24	二	芝麻飯 (有機米)	香芋燉雞 雞肉、芋頭-煮	★炸起司球 起司球-炸(2個)	翠炒椰菜 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜 (綠)	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	水果	5.4	2.6	2.2	2.5	741
25	三	白飯	豆瓣香燒豬 豬肉、豆瓣-燒	蝦仁燴蛋 雞蛋、蝦仁、鮮蔬-燒	堅果翠蔬 小黃瓜、玉米筍、腰果-炒	蔬菜 (綠)	脆筍排骨湯 筍、豬肉		5.1	2.8	2.1	2.2	719
26	四	紅藜飯	檸香烤雞翅 雞肉-烤	玉米雞蓉 非基改玉米、雞肉-煮	柴香白玉 蘿蔔、菇、柴魚片-煮	蔬菜 (綠)	田園鮮蔬湯 高麗菜、番茄	水果	5.3	2.5	2.2	2.4	722
27	五	白飯	甜栗燒肉 豬肉、栗子-煮	海根肉絲 海帶根、鮮蔬、肉絲-炒	脆炒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	蔬菜 (綠)	日式豆腐湯 海帶芽、非基改味噌、非基改豆腐		5.2	2.7	2.4	2.4	735
30	一	全穀飯	醋溜嫩雞 雞肉-煮	紅燒豆腐 非基改豆腐、蘿蔔-燒	彩繪滑瓜 絲瓜、菇、紅蘿蔔-煮	蔬菜 (綠)	菜頭排骨湯 豬肉、蘿蔔		5.2	2.6	2.3	2.5	729
31	二	薏仁飯 (有機米)	五香滷肉 豬肉、蘿蔔-煮	酸甜蝦捲 蝦捲-燒	紅絲季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 (綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓	水果	5.1	2.6	2.2	2.4	715

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!