



* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 且未使用轉基因食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088 食材以符合三章一Q為原則。

日期	星期	主食	主菜	副菜1		副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 雞腿	豆腐 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 帶	
1	三	青醬肉茸 義式麵 <small>麵+豬絞肉+玉米粒+洋葱</small>	★炸 雞排X1 <small>雞排*1-炸</small>	▲薯 瓣X4 <small>薯瓣*4-烤</small>		●乾煸條豆 <small>四季豆+豆干-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.5	2.6	816	
2	四	白飯 <small>白米</small>	◆蒜蓉肉片 <small>豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜蓉醬-淋</small>	*腰果粟米雞 <small>玉米粒+雞肉丁+毛豆+腰果-炒</small>		白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
3	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</small>	●拌飯總匯 <small>豆干+豬絞肉+香菇+蔥-煮</small>	▲甜心 麻薯球X2 <small>麻薯球*2-烤</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉米筍-炒</small>	青菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
6	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	◆蔥爆肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	●黃金泡菜雞 <small>自製黃金泡菜+雞肉塊+豆腐+紅蘿蔔-煮</small>		*花生海結 <small>海帶結+花生-滷</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蕃茄</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816	
7	二	白飯 <small>白米</small>	乾燒雞塊X4 <small>雞肉塊+蒜頭-燒</small>	筍香燒豬 <small>竹筍+豬蹄+芋頭+白木耳+栗子+香菇-炒</small>		清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+小魚干</small>	豆奶	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
8	三	肉絲油飯 <small>白米,糯米,肉絲</small>	●蒲燒鯛魚X1 <small>鯛魚排*1+豆腐-蒸</small>	▲鮮肉蒸餃 X2 <small>豬肉蒸餃*2-蒸</small>		木耳銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗</small>		6.4	2.6	2.6	2.4	816	
9	四	白飯 <small>白米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒</small>		肉片炒筍 <small>竹筍+豬肉片+香菇+蔥-炒</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豬排骨</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806	
10	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★炸豬排X1 <small>豬排*1-炸</small>	▲●綜合貢丸滷味 <small>油豆腐+貢丸+香菇-滷</small>		奶香玉米 <small>玉米粒+紅蘿蔔+洋葱菜-炒</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花+雞肉塊+榨菜</small>	爆醬餐包	6.2	2.5	2.5	2.6	801	
13	一	白飯 <small>白米</small>	醬燒魚排X1 <small>虱目魚排X1-燒</small>	蒜香蘿勒雞 <small>雞肉塊+馬鈴薯+洋葱+蒜頭+九層塔-煮</small>		爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮</small>	青菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+黃豆</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
14	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	◆蘿蔔燒豬 <small>豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	●滑蛋豆腐 <small>豆腐+雞蛋+蔥-炒</small>		香菇粉絲 <small>洋葱+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	青菜	筍絲湯 <small>竹筍+金針菇+木耳+雞骨</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
15	三	茄汁肉醬 鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+玉米粒</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲*1-烤</small>	★▲ 炸薯球X4 <small>薯球*4-炸</small>		脆炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋+蔥</small>		6.4	2.4	2.4	2.5	801	
16	四	白飯 <small>白米</small>	◆滷肉 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-煮</small>	馬鈴薯炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒</small>		玉米高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米粒-炒</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>白蘿蔔+味噌</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
17	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	沙茶白菜 <small>雞肉塊+大白菜+香菇-煮</small>	●蜜汁豆干 <small>豆干-燒</small>	▲海苔丸子X2 <small>海鮮丸+海苔-燒</small>	紅蘿蔔時瓜 <small>時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+南瓜+杏鮑菇</small>	草莓夾心	6.3	2.4	2.5	2.6	801	
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米粒</small>	◆蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉柳+杏鮑菇+香菇-煮</small>	▲麥香雞X1 <small>麥香雞堡*1-烤</small>		蒜香鮮筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+蔥+蒜-炒</small>	青菜	●味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+紫魚片</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808	
21	二	白飯 <small>白米</small>	★炸翅小腿X2 <small>翅小腿*2-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>		花椰百匯 <small>花椰菜+白果+木耳-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
22	三	*海苔香鬆 拌飯 <small>白米,海苔香鬆</small>	◆瓜仔肉 <small>豬絞肉+冬瓜+花瓜-煮</small>	▲海鮮捲 X2 <small>海鮮捲X2-烤</small>		●豆皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
23	四	白飯 <small>白米</small>	蒸魚排X1 <small>魚排*1+粉絲-蒸</small>	●回鍋肉 <small>豆干+豬肉片+香菇+蔥-炒</small>		麻香黃芽 <small>黃豆芽+小黃瓜+麻油-炒</small>	有機 蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+蕃茄</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
校慶 特餐		奶香蘑菇 義大利麵 <small>麵+豬絞肉+玉米粒+磨菇</small>	黃金炸豬排X1 +檸檬雞柳條X2 +脆皮薯條X3 <small>豬排*1-炸 雞柳條*2-烤 薯條*3-炸</small>					蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+雞肉+芹菜</small>	100%果汁		6.4	2.5	2.5	2.6	815
24	五	白飯 <small>白米</small>	◆豉汁燜雞 <small>雞肉塊+竹筍+豉豉-煮</small>	▲醬燒海鮮排X1 <small>魷魚排*1-燒</small>		翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米粒-炒</small>	青菜	●海帶排骨湯 <small>海帶+排骨+油豆腐</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
28	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	◆紅醬燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮</small>	●五香油腐 <small>油豆腐+玉米筍+海帶結-滷</small>		彩椒敏豆 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜+雞骨+香菇</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811	
29	三	上海菜飯 <small>米+豬肉絲+綠色菜+香菇</small>	★炸雞翅 X1 <small>三節雞翅*1-炸</small>	▲燒賣 X2 <small>豬肉燒賣*2-蒸</small>		鷹嘴豆 溫沙拉 <small>馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-煮</small>	青菜	味噌鮮菇湯 <small>高麗菜+金針菇+洋葱</small>		6.5	2.6	2.4	2.5	823	
30	四	白飯 <small>白米</small>	◆京醬肉片 <small>豬肉片+洋葱+蔥-炒</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-炒</small>		*蝦香白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機 蔬菜	●豆腐湯 <small>豆腐+番茄+玉米粒</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811	
31	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	白醬魚排X1 <small>生鮮魚排X1-燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔+木耳-炒</small>		清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰-炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>	肉鬆麵包	6.4	2.5	2.4	2.5	808	

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、穀類穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★油炸1次/週 ◆散肉，整餐供餐天數1/2 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類)