



※本公司菜單開立皆符合四章一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：蔡孟容(營養字號6863)、包宇歡(營養字第8866號) 電話：(02)29651830 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 概量	豆或 肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯	蘑菇醬燒雞 雞肉、菇-煮	玉米芙蓉蛋 雞蛋、非基改玉米-炒	吉園 圃	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、味噌		5.4	2.7	2.1	2.2	732
2	四	燕麥飯	黑胡椒豬排 豬肉-燒	香鬆花枝丸 花枝丸、香鬆粉-烤(2個)	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.2	2.6	2.1	2.3	715
3	五	白飯	梅香嫩雞塊 雞肉、鮮蔬-燒	香乾菜脯肉丁 非基改豆乾、菜脯、豬肉-炒	吉園 圃	山藥排骨湯 山藥、豬肉		5	2.7	2.2	2.4	716
6	一	糙米飯	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨、鮮蔬-燒	爆炒三絲 海帶絲、非基改豆乾絲、鮮蔬-炒	吉園 圃	雙菇葷絲湯 菇		5	2.7	2.2	2.5	720
7	二	總匯鮮蔬炒飯	海苔照燒雞 雞肉、海苔-煮	番茄滑蛋 雞蛋、番茄-炒	吉園 圃	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5.3	2.8	2.2	2.2	735
8	三	白飯	冰糖紅燒蹄膀 豬肉、蘿蔔-煮	莎莎醬甜不辣 甜不辣、番茄、鮮蔬-煮	吉園 圃	香菇燉雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.2	2.6	2.2	2.3	718
9	四	白飯	橙醬嫩汁雞排 雞肉-烤	瓜仔肉燥 豬肉、花瓜-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、雞蛋	水果	5.3	2.6	2.2	2.1	716
10	五	紅藜飯	歐風奶香燻肉 豬肉、鮮蔬-煮	客家小炒 非基改豆干、魷魚、鮮蔬-炒	吉園 圃	養身雞湯 雞肉、枸杞		5.3	2.6	2.2	2.5	734
14	二	白飯	甜蔥魚丁 魚肉、鮮蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	吉園 圃	青木瓜雞湯 雞肉、青木瓜	水果	5.1	2.6	2.2	2.1	702
15	三	薏仁飯	麻醬雞丁 雞肉、芝麻-燒	茄汁小肉丸 小獅子頭、番茄、洋蔥-煮	吉園 圃	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.4	2.7	2.1	2.3	737
16	四	麥片飯 【蔬食日】	醬燒乾片 非基改豆乾、鮮蔬-燒	奶焗金瓜薯丁 馬鈴薯、南瓜、鮮蔬-煮	有機 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠	水果	5.2	2.8	2.1	2.1	721
17	五	白飯	栗香燻雞 雞肉、栗子-燒	番茄燒豆皮 番茄、非基改豆皮-煮	吉園 圃	肉骨茶湯 豬肉、蘿蔔		5.1	2.7	2.1	2.2	711
20	一	招牌油飯	蒜味燒豬排 豬肉-燒	醬香海根 海帶根、鮮蔬-炒	吉園 圃	羅宋湯 番茄、西芹、鮮蔬		5.2	2.6	2.2	2.5	727
21	二	白飯	地瓜蜜燒雞 雞肉、地瓜-燒	香乾鴿蛋肉燥 非基改豆乾丁、鴿蛋、豬肉-煮	吉園 圃	巧達濃湯 非基改玉米、馬鈴薯、雞蛋	水果	5.4	2.8	2.2	2.4	751
22	三	雜糧飯	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯-煮	豆瓣燒脆筍 筍、木耳-炒	吉園 圃	紫菜珍菇湯 紫菜、菇		5.2	2.5	2.4	2.2	711
23	四	南瓜飯	香烤雞排 雞肉-烤	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	5.1	2.8	2.1	2.4	728
24	五	白飯	孜然燒肉 豬肉、蘿蔔-煮	蜜香方乾 非基改豆乾、芝麻-燒	吉園 圃	金針雞湯 金針、雞肉、鮮蔬		5.1	2.7	2.3	2.4	725
27	一	蘑菇鐵板麵	脆皮炸雞腿 雞肉炸	珍珠丸子 珍珠丸-蒸(2個)	吉園 圃	酸辣湯 筍、木耳、紅蘿蔔、非基改豆腐		5.3	2.6	2.3	2.3	727
28	二	紫米飯	泡菜炒豬肉 豬肉、泡菜-煮	香甜什錦玉米 非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	吉園 圃	香芹雙葛湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.3	2.6	2.1	2.3	722
29	三	五穀米飯	紅糟燒雞 雞肉-燒	木須炒蛋 雞蛋、木耳-炒	吉園 圃	冬瓜湯 冬瓜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
30	四	白飯	照燒豬排 豬肉-燒	香滷海結土豆 蘿蔔、海帶結、花生-煮	有機 蔬菜	蜜豆仙草湯 白菜、柴魚	水果	5.1	2.5	2.3	2.4	710

→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~!

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及 豆、麵 筋製品	魚肉 及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食材	生鮮食材	調理食材	油炸品	甜湯
1次	2次	9次	10次	22次	0次	17次	5次	1次	4次