



※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：陳怡廷(營養字第009521號)、黃士展(營養字第004087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	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	熱量	
3	一	白飯	古早味里肌肉條 豬肉-燒(4個)	鮭魚洋蔥炒蛋 ◎雞蛋、洋蔥、鮭魚鬆-蒸	吉園圃 蔬菜	珍珠奶茶 珍珠	5	2.6	2.2	2.6	717
4	二	焗烤白醬海鮮貝殼麵	轟炸大雞腿 雞腿-炸	海苔薯餅 馬鈴薯餅-烤(3個)	產銷履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、◎雞蛋	5.2	2.7	2.1	2.5	732
						水果					
5	三	白飯	蔥燒肉柳 豬肉、蔥-炒	五彩粟香雞 非基改玉米、雞肉、粟、鮮蔬-炒	雲耳高麗 高麗菜(產銷)、木耳-炒	味噌蛋花湯 洋蔥、◎雞蛋、非基改味噌	5.1	2.6	2.3	2.2	709
6	四	蕎麥飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔-燒	香菇肉燥福州丸 福州丸(1個)、◎非基改豆干、豬肉-煮	有機蔬菜 蔬菜	竹筍排骨湯 筍、湯排	5	2.7	2.2	2.6	725
						水果					
7	五	白飯	佛羅倫斯里肌肉排 豬排-燒	起司南瓜雞肉 南瓜、鮮蔬、雞肉、起司-煮	吉園圃 蔬菜	義式鮮蔬湯 高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、番茄	5.2	2.7	2.2	2.5	734
10	一	紅藜飯	黃金泡菜雞 雞肉、白菜-煮	紅燒肉片油豆腐 蘿蔔、豬肉、◎非基改油豆腐-燒	吉園圃 蔬菜	花生綠豆湯 綠豆、花生仁	5.4	2.6	2.3	2.5	743
11	二	白飯	咖哩洋芋豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	彩蔬奶醬巧蛋包 ◎巧蛋包、三色豆、雞絞肉-蒸	產銷履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 非基改豆腐、海帶芽	5.2	2.6	2.4	2.5	732
						水果					
12	三	南瓜飯	親子雞肉丼 雞肉、◎雞蛋、洋蔥-煮	茄汁天婦羅 番茄、甜不辣、洋蔥-煮	玉筍花椰 花椰菜(CAS)、玉米筍-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排	5.1	2.6	2.2	2.3	711
13	四	沙茶什錦肉絲蛋炒飯	炸排骨酥 豬肉-炸	蒲燒鯛魚排 鯛魚肉排-蒸	有機蔬菜 蔬菜	香菇麻油雞湯 香菇絲、雞腿丁、麻油	6	2.6	2.2	2.5	783
						水果					
14	五	糙米飯	柚香蜜燒雞 雞肉、甜椒-燒	竹輪綜合滷肉 蘿蔔、竹輪、海帶結、黑輪、豬肉-滷	脆炒筍片 筍(產履)、鮮蔬-炒	古早味麵線 麵線、紅蘿蔔、木耳(不勾芡)	5.2	2.6	2.3	2.2	716
17	一	白飯	薑汁豬肉 豬肉、洋蔥	客家炒三鮮 ◎豆干片、雞肉、◎魷魚-炒	吉園圃 蔬菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔、非基改味噌	5.1	2.6	2.2	2.3	716
18	二	香椿田園炒飯	鳳梨糖醋雞 雞肉、鮮蔬、鳳梨-煮	蝦仁蒸蛋 ◎雞蛋、◎蝦仁-蒸	產銷履歷 蔬菜	金針大骨湯 金針花、結頭菜、湯排	5.1	2.6	2.2	2.3	711
						水果					
19	三	白飯	椒鹽排骨 豬肉-炸	年糕起司炒雞 白菜、年糕、雞肉、起司-炒	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花丸片湯 紫菜、◎雞蛋、貢丸片	5.3	2.6	2.3	2.4	732
20	四	五穀飯 【蔬食日】	和風蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	鮮蔬煨豆腐 鮮蔬、非基改豆腐-燒	有機蔬菜 蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、◎雞蛋	5.2	2.6	2.3	2.2	711
						水果					
21	五	白飯	豬肉壽喜燒 豬肉、鮮蔬、雞蛋-煮	番茄歐姆蛋 ◎雞蛋、番茄-炒	吉園圃 蔬菜	關東煮湯 非基改玉米段、海帶結、雞骨、非基改凍豆腐	5.3	2.6	2.4	2.3	730
22	六	海苔玉米飯 【冬至】	麻油雞腿 雞腿、鮮蔬-燉	鴿蛋佛跳牆 芋頭、筍片、栗子、鴿蛋(1個)、豬肉-煮	吉園圃 蔬菜	冬至紅豆甜湯圓 紅豆、紅白小湯圓	5.3	2.6	2.4	2.3	730
24	一	香菇肉絲油飯	甜醬回鍋肉 豬肉、高麗菜、非基改豆乾-燒	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	吉園圃 蔬菜	鮮草奶茶 仙草、奶茶	5.3	2.6	2.2	2.3	725
25	二	白飯	梅林醬雞丁 雞肉、鮮蔬、梅林醬-煮	瓜仔肉圓 豬肉、冬瓜、肉圓(2個)-蒸	彩繪高麗 高麗菜(產銷)、鮮蔬-炒	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包	5.1	2.6	2.4	2.5	725
						水果					
26	三	紫米飯	京都里肌肉 豬肉-燒	燒烤龍鳳腿 龍鳳腿、刷燒烤醬-烤(2個)	產銷履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 非基改玉米、◎雞蛋	5.3	2.5	2.3	2.2	715
27	四	白飯	新疆大盤雞 雞肉、鮮蔬、馬鈴薯-煮	南瓜炒蛋 ◎雞蛋、南瓜-炒	有機蔬菜 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、湯排	5.1	2.5	2.3	2.2	701
						水果					
28	五	全穀飯	胡麻醬燒肉片 豬肉、鮮蔬-煮	花生滷黑干 非基改黑豆乾、熟花生-滷	小瓜甜條 小黃瓜(產履)、甜不辣-炒	昆布黃芽湯 非基改黃豆芽、昆布、非基改味噌	5.2	2.6	2.3	2.2	716

→◎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)	
蛋類	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	0次	11次	9次	21次	0次	15次	6次	3次	4次