



New Taipei *本公司菜單開立皆符合三零一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：陳柔安(營養字第009777號)電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1傢產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀類	玉米蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉	
2	一	海陸雙拼炒飯 白飯, 洋葱, 玉米, 鮮蔬, 雞肉, 蝦仁-炒	醬燒豬排 豬排-燒	菜脯蔥花炒蛋 ◎雞蛋, 菜脯, 蔥-炒	標章蔬菜 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽, ◎豆腐, ◎柴魚	5.1	2.5	2.6	2.7	731	244	757	
3	二	紅藜飯 白米, 紅藜米-蒸	椒鹽鹹酥雞X4 雞肉, 鮮蔬-炸	打拋肉片 番茄, 豬肉, 洋葱-煮	清炒絲瓜 絲瓜, 鮮蔬-煮	山藥排骨湯 馬鈴薯, 山藥, 豬肉	5.4	2.6	2.5	2.5	1	808	250	745
水果														
4	三	白飯 白米-蒸	豬肉壽喜燒 豬肉, 鮮蔬-煮	檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	標章蔬菜 蔬菜	黃瓜煲雞湯 黃瓜, 雞肉, 枸杞	5.2	2.4	2.6	2.7	731	240	750	
5	四	肉鬆蓋飯【歡樂分享包】	薄皮烤雞腿排 雞腿排-烤	排骨酥佛跳牆 白菜, 排骨酥(1個), 栗子, 鹵蛋(1個)-煮	有機蔬菜 蔬菜	~甜~花生牛奶湯 花生, 麥片, ◎奶粉	5.3	2.4	2.6	2.8	1	802	290	745
水果														
6	五	白飯 白米-蒸	甜醬豬柳 豬肉, 鮮蔬-炒	香腸片炒豆干 ◎豆干, 小魚乾, 鮮蔬, 香腸片-炒	開陽白菜 白菜, 鮮蔬, ◎蝦米-酒	針菇蛋花湯 金針菇, ◎雞蛋, 高麗菜	5.1	2.7	2.5	2.6	739	252	754	
9	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	三杯雞 雞肉, 鮮蔬-煮	枝豆蒸蛋 毛豆, ◎雞蛋-蒸	標章蔬菜 蔬菜	~甜~黑糖QQ圓 QQ圓, 黑糖	5.2	2.7	2.4	2.6	744	245	780	
10	二	白飯 白米-蒸	瓜哇咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 鮮蔬-煮	府城蝦捲X2 ◎蝦捲-烤	玉筍甘藍 高麗菜, 玉米筍-炒	巧達濃湯 馬鈴薯, 鮮蔬, ◎雞蛋, ◎奶粉	5.3	2.6	2.4	2.7	1	808	240	770
水果														
11	三	紫米飯 白米, 黑糯米-蒸	泡菜炒雞 雞肉, 白菜-炒	蜜汁豬肉黑乾 ◎豆乾, 豬肉, ◎白芝麻-燒	刈薯敏豆 刈薯, 敏豆-炒	野菜味噌湯 黃豆芽, 鴻喜菇, ◎柴魚	5.1	2.7	2.6	2.4	733	254	760	
12	四	香椿鮑菇炒飯 白米, 杏鮑菇, 鮮蔬, 香椿醬-炒	嫩汁豬排 豬排-燒	宮廷炒年糕 白菜, 年糕, 雞肉, 鮮蔬-炒	有機蔬菜 蔬菜	玉米嫩雞湯 玉米, 雞肉	5.3	2.7	2.5	2.5	1	809	240	774
水果														
13	五	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	梅林醬雞丁 雞肉, 鮮蔬-燒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	雙色花椰 白綠花椰, 紅蘿蔔-炒	大滷清湯 筍, 鮮蔬, ◎雞蛋, ◎豆腐	5.4	2.8	2.7	2.6	773	242	772	
16	一	白飯 白米-蒸	炙燒肉條X4 豬肉條-烤	雞柳佐西芹 西洋芹, 雞肉, 鮮蔬-炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜, 豬肉, 冬粉, 番茄-炒	竹筍雞湯 筍, 雞肉, 菇	5.2	2.6	2.4	2.6	736	249	766	
17	二	地瓜飯 白米, 地瓜-蒸	糖醋雞丁 雞肉, 鳳梨-燒	蘿蔔燒米血糕 蘿蔔, 豬肉, 鮮蔬, 米血糕-煮	黃瓜嫩菇 大黃瓜, 菇-炒	牛蒡排骨湯 牛蒡, 豬肉	5.1	2.6	2.3	2.5	1	782	285	755
水果														
18	三	白飯 白米-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯-燒	葷菇歐姆蛋 ◎雞蛋, 菇-炒	標章蔬菜 蔬菜	味噌貢丸湯 蘿蔔, ◎貢丸, 菇	5.2	2.5	2.8	2.6	739	256	770	
19	四	小米飯 白米, 小米-蒸	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	乾煸長豆 長豆, 豆子-煮	有機蔬菜 蔬菜	~甜~綠豆芋圓湯 綠豆, 芋圓	5.3	2.5	2.8	2.6	1	806	260	775
水果														
20	五	焗烤嫩雞義大利麵 義大利麵, 洋葱, 鮮蔬, 雞肉-煮	蘑菇醬豬排 豬排-燒	堅果玉米雞 玉米, 雞肉, ◎堅果-炒	白菜滷 大白菜, 鮮蔬, 膨皮-滷	番茄豆腐湯 番茄, ◎豆腐, ◎雞蛋	5.1	2.4	2.4	2.6	714	255	787	
23	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	咖哩洋芋雞 雞肉, 鮮蔬-煮	香鬆花枝丸X2 ◎花枝丸, 香鬆-烤	蒟蒻花椰 花椰菜, 白蒟蒻-炒	~甜~紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	5.4	2.6	2.6	2.7	760	255	735	
24	二	白飯 白米-蒸	炸骰子豬X4 豬肉-炸	茄汁燴雞 番茄, 雞肉, 鮮蔬-煮	培根高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 培根-炒	小魚味噌湯 ◎小魚乾, ◎豆腐, ◎柴魚	5.1	2.5	2.5	2.8	1	793	243	765
水果														
25	三	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	宮保雞丁 雞肉, 鮮蔬, ◎花生-炒	芹香甜條 ◎甜不辣, 芹菜-炒	標章蔬菜 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 鮮蔬, ◎雞蛋, ◎奶粉	5.4	2.6	2.5	2.8	762	250	760	
26	四	古早味香菇油飯 白米50%, 糯米, 豆包絲, 雞肉, 香菇, 油蔥酥-蒸	高昇排骨 豬肉, 鮮蔬, ◎白芝麻-燒	雲耳黃瓜 黃瓜, 木耳-炒	有機蔬菜 蔬菜	菜頭燉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菇	5.3	2.5	2.8	2.5	1	801	245	785
水果														
27	五	玉米飯 白米, 玉米-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-烤	金草炒蛋 ◎雞蛋, 金針菇-炒	標章蔬菜 蔬菜	昆布排骨湯 蘿蔔, 豬肉, 昆布	5.2	2.4	2.6	2.6	726	295	745	
30	一	府城擔擔麵 烏龍麵, 雞肉, 豆干, 鮮蔬-炒	橙香蜜汁魚排 魚排-燒	蔥爆雞丁 豆萵, 雞肉, 鮮蔬-炒	櫻花蝦高麗 高麗菜, ◎櫻花蝦-炒	紫菜蛋花湯 紫菜, ◎雞蛋, 玉米	5.2	2.6	2.3	2.8	743	240	755	
31	二	麥片飯 白米, 麥片-蒸	芋頭燒雞 雞肉, 芋頭-燒	海山醬關東煮 蘿蔔, ◎豆干, ◎魚餃-煮	標章蔬菜 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 豬肉	5.1	2.7	2.8	2.6	1	807	245	745
水果														

→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~!
 ◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品 及其相關製品

食材分析 (單位：次/月)										
主菜種類			主菜食材特性		副菜食材		加工食品		其他分析	
蛋製品	魚、海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	魚肉類	其他	油炸品	甜湯	
1	1	9	10	22	0	4	1	2	4	