



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	相加	全穀	豆漿	蔬菜	油油	米果	熱量	鈣	鉀	
1	二	古早味 肉鬆蓋飯 【白飯、附歡樂分享盒】	黃金虱目魚排 魚排-炸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	有機蔬菜 青菜	水	5.4	2.6	2.1	2.3	1	789	255	750	
2	三	白飯 白米-蒸	酸甜醬雞丁 雞肉、彩椒-炒	香芹豆絲 白干絲、芹菜-炒	鮮菇花椰 花椰菜、香菇-炒	豬肉味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	5.3	2.4	2.4	2.4		719	260	760	
3	四	有機白飯 有機白米-蒸	蒜香肉條 豬肉、蒜-烤	CHEESE 焗烤咖哩洋芋 馬鈴薯、奶粉、起司絲-烤	有機蔬菜 青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑	水	5.5	2.3	2.1	2.4	1	778	265	755
4	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	粉紅味噌關東煮 蘿蔔、油豆腐、貢丸-煮	標章蔬菜 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、豬肉	5.3	2.4	2.2	2.3		710	250	775	
7	一	日式炒烏龍 烏龍麵、豬肉、鮮蔬、柴魚片	排骨酥X4 豬肉-炸	滷蛋 雞蛋-滷	柴香白菜 大白菜、豆包、鮮蔬-炒	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5.3	2.6	2.1	2.6		736	255	750	
8	二	白飯 白米-蒸	香烤雞腿 雞腿-烤	豚肉干丁 豬肉、四分干、花生-滷	有機蔬菜 青菜	玉米濃湯 玉米、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水	5.6	2.3	2.1	2.4	1	785	260	760
9	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	奶香燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	鮑菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇-炒	標章蔬菜 青菜	黃瓜湯 大黃瓜、雞肉-煮	5.2	2.5	2.3	2.3		713	265	755	
10	四	有機白飯 有機白米-蒸	京醬拌雞 雞肉、鮮蔬-炒	黑輪棒 黑輪-炒	有機蔬菜 青菜	味噌湯 豆腐、海帶、味噌	水	5.3	2.5	2.2	2.4	1	782	250	775
11	五	南瓜飯 白米、南瓜-蒸	打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥、蒜-炒	回鍋小炒 豆干、鮮蔬-炒	標章蔬菜 青菜	香菇赤肉羹 肉羹、香菇、雞蛋、柴魚	5.3	2.6	2.4	2.4		734	265	770	

粽葉香香飄千里，絲線根根述真情，粽米粘粘傳祝福
新北食品祝大家佳節愉快！



15	二	白飯 白米-蒸	香嫩豬排 豬排-燒	麥克雞塊X3 雞塊-烤	有機蔬菜 青菜	清甜蔬菜湯 豆腐、洋蔥、玉米筍	水	5.5	2.6	2.1	2.5	1	805	270	765
16	三	小米飯 白米、小米-蒸	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	照燒凍腐 凍豆腐、鮮蔬-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	金針湯 蘿蔔、金針花-煮	水	5.3	2.7	2.2	2.6		746	245	775
17	四	有機白飯 有機白米-蒸	南洋燉菜 馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	田園玉米 玉米、毛豆、鮮蔬-炒	有機蔬菜 青菜	~涼~ 豆花粉圓 豆花、粉圓	水	5.4	2.6	2.1	2.4	1	794	255	765
18	五	花生肉絲油飯 50%白米、長糯米、豬肉、花生、蝦米、鮮蔬	烤肉醬雞翅 雞翅-烤	鮮肉 小籠湯包 小籠包-蒸	標章蔬菜 青菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬、豬肉	水	5.5	2.4	2.2	2.4		728	270	770
21	一	DIY 味噌拌拉麵 油麵、筍	日式燒豬排 豬排-燒	檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	標章蔬菜 青菜	昆布豆腐湯 豆腐、海帶、柴魚、味噌	水	5.4	2.6	2	2.5		736	275	775
22	二	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	鹹酥雞X4 雞肉-炸	下飯醃醬 豬肉、豆干、洋蔥、毛豆-煮	有機蔬菜 青菜	~涼~ 仙草凍奶茶 仙草、奶粉	水	5.2	2.7	2.1	2.3	1	783	260	770
23	三	白飯 白米-蒸	梅干爌肉 豬肉、筍-煮	府城蝦捲X2 蝦捲-烤	標章蔬菜 青菜	菇菇雞湯 香菇、雞肉	水	5.3	2.6	2.1	2.5		731	260	765
24	四	海苔香鬆飯 【有機白米、附歡樂分享包】	五香滷雞腿 雞腿-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜 青菜	清燉白玉湯 蘿蔔、豬肉	水	5.2	2.6	2.2	2.3	1	778	265	775
25	五	白飯 白米-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨-燒	鯪魚干片 豆干、豬肉、鯪魚翅-炒	標章蔬菜 青菜	山藥燉湯 山藥、薏仁	水	5.3	2.5	2.2	2.5		726	270	760
28	一	大麥飯 白米、大麥-蒸	和風雞丁 雞肉、洋蔥-煮	蜜汁鯛魚排 鯛魚-蒸	標章蔬菜 青菜	青木瓜煲湯 青木瓜、豬肉	水	5.3	2.5	2.1	2.3		715	255	770
29	二	白飯 白米-蒸	歐風白醬豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	日船柴魚 海鮮丸X2 花枝丸、海苔粉-烤	有機蔬菜 青菜	豆腐味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水	5.3	2.6	2.2	2.5	1	794	260	775
30	三	烤肉拌飯 白飯、玉米、豬肉、鮮蔬	檸香卡拉雞排 雞腿排-炸	毛豆炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆-炒	標章蔬菜 青菜	紫菜黃芽湯 黃豆芽、豬肉、海帶	水	5.5	2.5	2.1	2.4		733	270	765
1	四	有機白飯 有機白米-蒸	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥-燒	麥香雞肉排X1 雞肉排-烤	有機蔬菜 青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水	5.2	2.7	2.2	2.3	1	785	275	760
2	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	番茄羅勒雞 雞肉、番茄、九層塔-煮	海結滷味 蘿蔔、海帶絲、杏鮑菇-滷	標章蔬菜 青菜	肉骨茶湯 高麗菜、菇、豬肉、蒜	水	5.3	2.6	2.1	2.4		727	255	760

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 墊果 7. 芝麻 8. 含麴質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！

豆類及 其製品	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)		
	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	魚肉海鮮類	其他	加工食品	油炸品	甜湯	2次	4次	8次
0次	1次	10次	11次	23次	8次	2次	4次	8次	2次	4次	8次	