

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com
*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	午餐 熱量	主菜 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
1	三	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉、洋蔥、金針菇-燒</small>	五味醬雞丁 <small>雞肉、蘿蔔、彩椒-煮</small>	標章蔬菜	赤肉羹湯 <small>雙色蘿蔔、肉絲、蔬菜、雞蛋</small>		5.5	2.3	2.3	2.4	723
2	四	海苔香鬆飯 (附 香鬆包) <small>有機白米</small>	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	洋芋歐姆蛋 <small>雞蛋、洋芋、青豆-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋蔥、鮮菇、芹</small>	水果	5.7	2.2	2.1	2.5	729
3	五	沙茶肉絲炒麵 <small>麵條、豬肉絲、高麗菜、蔬菜</small>	味噌豬排 <small>豬排-燒</small>	黃金薯餅 X2 <small>薯餅 X2-炸</small>	標章蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、青蔥</small>		5.5	2.2	2.2	2.3	709
6	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	和風烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	粉紅醬鍋物燒 <small>魚蛋、蘿蔔、竹輪-煮</small>	標章蔬菜	金針排骨湯 <small>湯排、金針菇、金針花</small>		5.8	2.2	2.1	2.3	727
7	二	茄汁海鮮義大利麵 <small>麵、玉米、洋蔥、蝦仁、鮭魚、絞肉、蔬菜</small>	焗烤奶香薯塊燒豬 <small>豬肉、洋芋、蘿蔔、起司-焗</small>	雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	泰式椒麻雞 <small>雞肉、洋蔥、紅椒-煮</small>	芋頭燒豬 <small>豬肉、芋頭、鮑菇、青蔥-燒</small>	標章蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、蘿蔔、海芽</small>		5.7	2.3	2.2	2.3	730
9	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	蜜汁豬排 <small>豬排-燒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋、香菇、玉米-蒸</small>	有機蔬菜	甜黑糖包心圓 <small>包心圓、黑糖</small>	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
10	五	白飯 <small>白米</small>	腰果魚塊 <small>魚肉、玉米、腰果-燒</small>	蠔香菇菇肉片 <small>肉片、鮮菇、木耳、蔥-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	豆腐味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、青蔥</small>		5.6	2.2	2.3	2.3	718
13	一	麻香花生肉絲油飯 <small>糯米、白米、肉絲、香菇、花生、麵輪</small>	燒豬排 <small>豬排-燒</small>	酥烤小餡餅 X2 <small>豬肉餡餅 X2-烤</small>	標章蔬菜	鳳梨雞湯 <small>鳳梨、陸鳳梨、結頭菜、雞肉</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725
14	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、洋蔥-煮</small>	堅果粟米肉茸 <small>玉米、絞肉、鮮菇、蔬菜、菜瓜子-炒</small>	有機蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔、肉絲、芹</small>	水果	5.9	2.2	1.9	2.4	734
15	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	蒜味豬柳 <small>豬肉柳、小黃瓜、紅蘿蔔-炒</small>	蜜糖地瓜雞 <small>雞肉、地瓜-燒</small>	芋香白菜 <small>白菜、蘿蔔、芋頭-煮</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、蔬菜</small>		5.7	2.3	2.2	2.4	735
16	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	照燒虎皮蛋 <small>雞蛋、洋蔥、青豆-燒</small>	蔥燒香菇干丁 <small>豆干、香菇、青蔥-煮</small>	有機蔬菜	甜奶茶西米露 <small>西谷米、紅茶、奶粉</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
蔬食日		有機白飯 <small>有機白米</small>	雞蛋、洋蔥、青豆-燒	豆干、香菇、青蔥-煮		西谷米、紅茶、奶粉						
17	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	滷肉排 <small>豬排-油</small>	乾鍋雞丁 <small>雞肉、洋芋、青蔥-燒</small>	標章蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、糯米、雞肉、枸杞</small>		5.7	2.2	2.2	2.3	723
20	一	聖誕奶香白醬螺旋麵 <small>麵、玉米、洋芋、絞肉、蘿蔔、南瓜籽</small>	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	烤椒鹽薯瓣 X4 <small>洋芋瓣 X4、椒鹽-烤</small>	標章蔬菜	甜冬至湯圓 <small>湯圓、紅豆</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
21	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	叉燒肉 X4 <small>豬肉 X4-烤</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、蘿蔔、蔥花-炒</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>南瓜、玉米、雞蛋、蔬菜</small>	水果	5.7	2.2	2.2	2.5	732
22	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	鮮茄雞丁 <small>雞肉、番茄、豆莢-煮</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉片、洋蔥、金針菇、薑-燒</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰、蘿蔔-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>肉絲、鮮菇、榨菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	四	肉鬆蓋飯 (附 肉鬆盒) <small>有機白米</small>	醬爆肉柳 <small>豬肉、蘿蔔、青蔥-炒</small>	焗烤卡菲洋芋雞 <small>洋芋、雞肉、毛豆、起司-焗</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>海結、玉米、油片、蘿蔔</small>	水果	5.6	2.2	2.1	2.2	709
24	五	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、鮑菇、薑片、九層塔-燒</small>	普羅旺斯百頁 <small>百頁豆腐、彩椒、玉米、香茅粉-燒</small>	標章蔬菜	薏仁排骨湯 <small>洋芋、薏仁、湯排</small>		5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	一	萵菇雞茸蛋炒飯 <small>白米、玉米、雞絞肉、蘿蔔、雞蛋、鮮菇</small>	醬燒豬排 <small>豬排-燒</small>	玉米布丁酥 X2 <small>玉米布丁酥 X2-炸</small>	標章蔬菜	筍片雞湯 <small>雞肉、竹筍、鮮菇</small>		5.6	2.3	2.1	2.3	721
28	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	照燒魚排 <small>魚排-燒</small>	墨西哥燉肉 <small>肉片、番茄、洋蔥、墨西哥香料-煮</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
29	三	白飯 <small>白米</small>	醍醐滷肉 <small>豬肉、蘿蔔、青豆-油</small>	蜜汁豆干雞 <small>雞肉、四方豆干、芝麻-燒</small>	開陽白菜 <small>大白菜、木耳、蝦米-煮</small>	酸菜鴨湯 <small>鴨肉、酸菜、川菜、粉絲</small>		5.5	2.4	2.3	2.3	726
30	四	有機白飯 <small>有機白米</small>	香滷雞翅 <small>雞翅-油</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋、絞肉、鮮菇-蒸</small>	有機蔬菜	刈菜排骨湯 <small>刈菜、鮮菇、湯排</small>	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
		主要種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析		加工品		其它分析(次/月)		
		豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他類	油炸品	甜湯	
		0次	2次	11次	8次	21次	0次	2次	3次	4次	3次	