



◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-7905 ◎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 *本面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	全盤 盤價	豆 蛋白 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	香鬆 肉蓉拌飯 白米、玉米、絞肉、蔬菜、香鬆	烤 棒棒腿 X2 翅小腿X2-烤	蜜汁甜不辣 X1 甜不辣片 X1-燒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜、▲雞蛋、薑	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
2	三	糙米飯 白米、糙米	墨西哥燉肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	味噌豆腐煲 豆腐、玉米、蘿蔔-燒	標章蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇、雞骨		5.5	2.3	2	2.2	707
3	四	有機白飯 有機白米	腰果 醬爆魚丁 ▲魚肉、洋芋、彩椒、▲腰果-燒	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	赤肉羹 大白菜、肉絲、香菇、蔬菜	水果	5.7	2.2	2.2	2.3	723
4	五	芝麻飯 白米、▲芝麻	照燒豬肉 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	炸 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	標章蔬菜	金針雞湯 雞肉、金針花、蔬菜		5.5	2.3	2	2.3	711
7	一	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔-燒	卡非醬洋芋 洋芋、豬絞肉、蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、▲雞蛋、蘿蔔		5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	二	薏仁飯 白米、薏仁	烤豬肉條 X4 豬肉 X4-烤	蒸蛋 ▲雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、▲小魚干	水果	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	三	麥片飯 白米、麥片	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、▲芝麻-燒	干丁炸醬 豆干丁、絞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.2	2	2.4	722
10	四	有機白飯 有機白米	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨、洋蔥-燒	南瓜歐姆蛋 ▲雞蛋、南瓜、蘿蔔、青豆-炒	有機蔬菜	甜 包心圓甜湯 包心圓、豆類	水果	5.6	2.2	2.1	2.4	718
11	五	白醬 田園義大利麵 麵、洋芋、洋蔥、絞肉、蔬菜	烤雞排 X1 雞排-烤	炸 薯球 X4 薯球 X4-炸	標章蔬菜	青瓜排骨湯 青木瓜、金針菇、湯排、枸杞		5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	運動會補假										
15	二	栗香 古早味油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、蔬菜、栗子	紅燒豉汁雞丁 雞肉、蘿蔔、青豆-燒	沙爹 獅子頭 X1 獅子頭、洋芋、青豆-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、大白菜、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	三	白飯 白米	義式燉豬 豬肉、蕃茄、洋蔥、義式香料-煮	烤醬黑千 黑豆干、蘿蔔、蔬菜-燒	標章蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、薑絲		5.5	2.3	2.2	2.3	716
17	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包】 有機白米	蒸蛋 ▲雞蛋、蔬菜-蒸	蜜汁豆雞片 豆雞片、洋芋、蘿蔔-燒	有機蔬菜	甜 黑糖芋圓 地瓜圓、芋圓	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	五穀飯 白米、五穀米	鰹魚蘿蔔豬 豬肉、蘿蔔、條豆-煮	鮮菇燒嫩腐 豆腐、蔬菜、鮮菇、毛豆-燒	標章蔬菜	藥膳雞湯 洋芋、雞肉、當歸		5.7	2.3	2	2.2	721
21	一	匈牙利肉醬 螺旋麵 麵、洋蔥、絞肉、蔬菜、匈牙利紅椒粉	醃醜雞翅 X1 雞翅-滷	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、▲雞蛋、蔬菜		5.9	2.1	2.2	2.3	729
22	二	小米飯 白米、小米	炸 豬肉酥 X3 豬肉-炸	蔬燒大白菜 大白菜、鮮菇、蔬菜-燒	有機蔬菜	西式濃湯 南瓜、玉米、▲雞蛋、蔬菜	水果	5.8	2.3	1.9	2.2	725
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	柚香魚丁 ▲魚肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、毛豆-燒	標章蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、蔬菜		5.7	2.2	2.1	2.2	716
24	四	有機白飯 有機白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	蒜香條豆 條豆、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜	甜 粉圓仙草 仙草、花生、粉圓	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	紅藜飯 白米、紅藜	蠔香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 ▲雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	標章蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	一	白飯 白米	醬燒豬排 X1 豬排-燒	韓式泡菜雞 雞肉、大白菜、金針菇-煮	有機蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐、蔬菜	豆奶	5.6	2.2	2.1	2.3	713
29	二	金瓜 肉燥炊粉 炊粉、南瓜、豬肉、木耳、蔬菜	和風魚塊 ▲魚肉、蘿蔔、毛豆-煮	炸 可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	有機蔬菜	雙芽肉絲湯 豆芽菜、豬肉絲、海芽	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
30	三	白飯 白米	福菜肉片 豬肉、福菜、筍乾-煮	金沙油腐 油豆腐、▲鹹蛋、蘿蔔、青蔥-燒	標章蔬菜	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、金針菇		5.5	2.2	2	2.3	704

主要種類(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其它分析(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
0 次	3 次	10 次	7 次	21 次	0 次	15 次	6 次	4 次	3 次