



◎地址:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用 ◎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	全穀豆類 雜糧蛋類 蔬菜 油脂 熱量
1	三	五穀飯 白米.五穀米	洋蔥味噌燒肉 豬肉.洋蔥.蔬菜.炒	蘿蔔炆雞 蘿蔔.雞肉.蔬菜.煮	標章蔬菜	鮮筍肉茸湯 竹筍.筍肉.蔬菜	5.5 2.5 2.2 2.3 731
2	四	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉.洋芋.蔬菜.煮	▲肉燥福州丸×1 福州丸(豬肉製品).豬筋肉.豆干.毛豆-煮 〔三瓶〕	有機 小白菜	一冰一 黑糖珍珠甜湯 珍珠.蜂蜜.黑糖	水果 5.7 2.4 2.1 2.3 735
3	五	塔香木須 炒粄條 粄條.豬肉.木耳.◎雞蛋.九層塔	★ 酥炸肉排×1 豬排×1-炸	什錦鹽水雞 凍豆腐.雞肉.玉米筍.蔬菜.煮	標章蔬菜	冬瓜燉雞湯 冬瓜.雞肉.薑絲	5.5 2.5 2.2 2.4 736
7	二	大麥仁有機飯 有機白米.大麥仁	中秋柚香雞 雞肉.洋蔥.柚子醬.燒	烤豬肉條×3 豬肉條×3-烤	有機 黑葉白菜	▲味噌 丸子湯 蘿蔔.香丸片(豬肉製品).味噌 〔三瓶〕	水果 5.5 2.5 2.1 2.4 733
8	三	白飯 白米	烤醬燒豬 豬肉.洋芋.燒	五味醬雞肉 雞肉.鮑頭菜.蔬菜.燒	標章蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜.雞肉.木耳	5.7 2.4 2.2 2.4 742
9	四	番茄肉醬 義大利麵 麵.玉米.豬絞肉.番茄	★ 炸雞腿×1 雞腿×1-炸	【焗烤】 蕈菇玉米蛋 ◎雞蛋.玉米.鮮菇.蔬菜.◎起司.焗	有機 白松菜	西式濃湯 洋芋.◎雞蛋.蔬菜	水果 5.7 2.4 2.1 2.5 744
13	一	芝麻飯 白米.◎芝麻	甜醬洋釀雞 雞肉.洋蔥.青蔥.燒	蒸蛋 ◎雞蛋.蔬菜.蒸	有機 味美菜	韓式大醬湯 豆腐.鮑菇.肉餡	5.5 2.3 2.2 2.3 716
14	二	古早味 油飯 有機白米.糯米.香菇.肉餡.木耳	蒲燒魚×1 ◎魚排×1-蒸	麻香凍腐雞 雞肉.凍豆腐.蔬菜.煮	有機 荷葉白菜	一冰一 奶香西米露 芋頭.西谷米.◎奶粉	水果 5.5 2.4 2.1 2.3 721
15	三	白飯 白米	★鹽酥雞翅×1 雞翅×1-炸	醬爆干貝 干貝.豬肉.芹菜.蔬菜.炒	標章蔬菜	四神湯 洋芋.豬肉.山藥.薏仁	5.8 2.3 2.1 2.4 739
16	四	薏仁飯 白米.薏仁	筍香炒蛋 ◎雞蛋.竹筍.蔬菜.炒	沙嗲三角腐 三角泡腐.洋芋.蔬菜.煮	有機 青松菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜.金針菇.枸杞	水果 5.6 2.3 2.1 2.4 725
17	五	胚芽飯 白米.胚芽	京醬炒雞 雞肉.鮑菇.蔬菜.炒	照燒愛心黑輪×2 ◎愛心黑輪(魚漿製品)×2-燒 〔三瓶〕	標章蔬菜	酸辣湯 竹筍.鮮菇.雞蛋.木耳	5.7 2.4 2 2.4 737
20	一	白飯 白米	蒙古烤肉片 豬肉.高麗菜.豆芽菜.青蔥.炒	▲★ 檸香雞柳條×2 檸香雞柳條(雞肉製品)×2-炸 〔大成〕	有機 小白菜	結菜雞湯 結頭菜.雞肉.蔬菜	5.5 2.3 2.2 2.4 721
21	二	燕麥有機飯 有機白米.燕麥	冰糖 翅小腿×2 翅小腿×2-滷	番茄豆腐蛋 ◎雞蛋.番茄.豆腐.炒	有機小松 菜+有機金 針菇	玉米濃湯 玉米.蔬菜.◎雞蛋	水果 5.7 2.4 2.1 2.5 744
22	三	白飯 白米	鳳梨糖醋豬 豬肉.鳳梨.蔬菜.燒	墨西哥脆薯雞茸 豆薯.雞絞肉.鮑頭.青豆.墨西哥香料.炒	標章蔬菜	關東煮湯 蘿蔔.泡池.鮮菇	5.6 2.3 2.2 2.3 723
23	四	【焗烤】 卡邦尼蕈菇 螺旋麵 麵.玉米.鮮菇.豬肉.蔬菜.◎起司	BBQ 烤雞翅×1 雞翅×1-烤	▲★ 炸魚塊×2 ◎魚塊(魚漿製品)×2.洋芋-炸 〔三瓶〕	有機 山菠菜	海苔味噌湯 豆腐.海苔	水果 5.7 2.3 2 2.4 730
27	一	麥片飯 白米.麥片	★金黃炸雞排×1 去骨雞排×1-炸	豚肉 茶碗蒸 ◎雞蛋.蔬菜.豬肉.蒸	有機 油污菜	一冰一 仙草奶凍 仙草蜜.花豆.◎奶粉	水果 5.7 2.4 2.1 2.4 740
28	二	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉.南瓜.蔬菜.煮	柴香蘿蔔雞 雞肉.蘿蔔.鮮菇.燒	有機 青松菜	鮮茄蛋花湯 蔬菜.◎雞蛋.番茄	水果 5.7 2.3 2.2 2.3 730
29	三	白飯 白米	乳增醬燒雞 雞肉.鮑頭菜.燒	奶油玉米總匯 玉米.豬絞肉.蔬菜.炒	標章蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉.冬菜	5.6 2.3 2.2 2.3 723
30	四	哨子醬 拌麵 麵.番茄.洋蔥.豆干丁.絞肉	壽喜燒豬排×1 豬排×1-燒	▲沙茶油腐米糕 米面糕(米漿.豬血製品).油豆腐.九層塔.煮 〔三瓶〕	有機 荷葉白菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉	水果 5.7 2.3 2 2.4 730
31	五	五穀飯 白米.五穀米	泡菜魚 ◎魚肉.白菜.金針菇.煮	肉末四季豆炒蛋 ◎雞蛋.四季豆.豬絞肉.炒	標章蔬菜	味噌小魚湯 豆腐.蔬菜.◎小魚干	5.8 2.3 2.2 2.5 746

主食種類(次/月) 主菜種類(次/月) 副菜種類(次/月) 副菜種類(次/月) 其它分析(次/月)

蛋豆製品	魚肉類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品	▲調理加五品	★速作品	甜湯
蛋1次	2次	2次	10次	10次	1次	16次	6次	3次