



◎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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	小米飯 白米, 小米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	★▲麥克雞塊 X2 雞塊(雞肉製品)X2-炸【大成】	有機白莧菜	◎柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片	5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	胚芽有機飯 有機白米, 胚芽	春川年糕雞 帶骨雞肉, 大白菜, 年糕-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	有機黑葉白菜	~ 冰 ~ 綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁	5.7	2.4	2.1	2.4	740
3	三	白飯 白米	蒜香肉柳 豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐, 帶骨雞肉, 蔬菜-燒	標章蔬菜(深綠)	木瓜雞湯 青木瓜, 帶骨雞肉, 鷹嘴豆	5.5	2.4	2.1	2.4	726
4	四	肉燥南瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	炙烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	清炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機空心菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 酸菜	5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	白飯 白米	桔醬菠蘿豬 豬肉, 蔬菜, 鳳梨-燒	醬燜嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	標章蔬菜(深綠)	糯米雞湯 洋芋, 帶骨雞肉, 糯米	5.6	2.3	2	2.3	718
8	一	◎奶香葷菇彎管麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇, 奶粉	巴斯克燉雞 帶骨雞肉, 番茄, 洋蔥, 香料-燉	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷	有機荷葉白菜佐干絲	◎巧達濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.5	2.4	2.1	2.4	726
9	二	有機白飯 有機白米	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	日式蘿蔔雞(有機黑蠔菇) 帶骨雞肉, 蘿蔔, 有機菇, 蔬菜-燒	有機白莧菜十有機黑蠔菇	◎小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干	5.7	2.3	2.2	2.3	730
10	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 帶骨雞肉, 地瓜-燒	紅燒鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 玉米-煮	標章蔬菜(深綠)	筍香排骨湯 竹筍, 排骨, 鮮菇	5.7	2.3	2	2.4	730
11	四	糙米飯 白米, 糙米	蒜泥白肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-煮	黑干酸菜雞 帶骨雞肉, 黑豆干, 酸菜-燒	有機小松菜	~ 冰 ~ ◎山粉圓冬瓜奶 山粉圓, 奶粉, 冬瓜磚	5.5	2.4	2.1	2.4	726
12	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	冰糖滷雞排 X1 雞排 X1-滷	洋芋歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	標章蔬菜(深綠)	肉骨茶湯 高麗菜, 排骨, 肉骨茶包	5.5	2.5	2	2.4	731
15	一	燕麥飯 白米, 燕麥	◎三杯魚塊 魚肉, 竹筍, 九層塔-燒	▲蒸餃 X2 蒸餃(豬肉, 麵製品)X2-蒸【三統】	有機空心菜	豆腐味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	二	香菇肉絲油飯 糯米, 有機白米, 肉絲, 香菇, 木耳	★黃金翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	脆炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.4	740
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	鐵板炒肉 豬肉, 洋蔥, 黃豆芽-炒	孜然洋芋雞 洋芋, 帶骨雞肉, 蔬菜-燒	標章蔬菜(深綠)	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 帶骨雞肉, 薑	5.7	2.3	2.1	2.4	732
18	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	鮮茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 蔬菜-炒	◎腰果四方干 四方干, 蘿蔔, 腰果-燒	有機荷葉白菜	什錦酸辣湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	五	端午節									
22	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	◎白醬薯塊雞 帶骨雞肉, 洋芋, 青豆, 奶粉-燒	★炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	有機小白菜	筍片海芽湯 竹筍, 海芽, 肉絲	履歷豆奶 5.7 2.4 2.2 2.3 738				
23	二	有機白飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜-炒	有機空心菜	◎玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	5.7	2.4	2.2	2.4	742
24	三	白飯 白米	義式茄汁雞肉 帶骨雞肉, 番茄, 玉米-煮	鹹豬肉炒高麗菜 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	標章蔬菜(深綠)	豆腐大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	四	羅勒鮮茄義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-燒	★▲奶滋可樂餅 X1 奶滋可樂餅(玉米, 奶製品)X1-炸【三統】	有機小松菜	~ 冰 ~ ◎仙草奶凍 仙草蜜, 綠豆, 奶粉	5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	五	麥片飯 白米, 麥片	◎蠔醬鮮魚 魚肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒	炸醬肉燥干丁 豆干丁, 洋蔥, 豬肉, 毛豆-炒	標章蔬菜(深綠)	鮮菇排骨湯 蔬菜, 排骨, 鮮菇	5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	三杯油腐雞 帶骨雞肉, 油豆腐, 竹筍, 九層塔-燒	有機空心菜	雞蛋豆腐羹 豆腐, 雞蛋, 蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.4	735
30	二	白飯 白米	莎莎醬佐雞 帶骨雞肉, 番茄, 玉米-燒	烤紅糟肉條 X3 豬肉條 X3-烤	標章蔬菜(深綠)	金菇什錦湯 蘿蔔, 金菇, 肉絲	5.5	2.5	2.1	2.4	733

★表示油炸品 ▲表示加工 ◎表過敏原※本菜單含有海鮮、堅果、奶製品及蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

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)		
蛋豆製品	魚肉種類	豬肉	帶骨雞肉	生鮮食材	調理肉品	生鮮食材	▲調理加工品	★油炸品	甜湯
1次	2次	9次	9次	21次	0次	18次	3次	4次	3次

# 端午吃粽好負擔!!

## 教你5招HOLD健康秘訣

1

一天一顆不再多  
控制澱粉控制熱量



2

不忘配上蔬菜  
攝取膳食纖維  
均衡飲食



3

減少沾醬享原味  
避免攝取過多鈉含量



4

細嚼慢嚥少脹氣  
讓食物好好分解消化



5

吃健康粽也不錯  
減少攝取高熱量配料

