



*本公司菜單開立皆符合三零一Q主要食材規範全面使用非基因改造食材，敬請安心食用
 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘芸(營養字第009810號)、陳守義(營養字第010195) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保台灣產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉	
1	一	白飯	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮</small>	香酥柳葉魚 <small>柳葉魚-炸</small>	清炒甘藍 <small>高麗菜、鮮蔬-炒</small>	標章蔬菜 味噌豆腐湯 <small>◎豆腐◎味噌◎柴魚片</small>	乳品	6.6	2.6	2.1	2.8	0	836	265	760	
2	二	燕麥飯	港式叉燒肉 <small>豬肉-烤(4個)</small>	菜脯炒蛋 <small>洋葱◎雞蛋、菜脯-炒</small>	螞蟻上樹 <small>大白菜、冬粉、鮮蔬、絞肉-炒</small>	標章蔬菜 鳳梨雞湯 <small>鹹鳳梨、雞肉</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	0	803	255	770	
3	三	白飯	香烤翅小腿 <small>翅小腿(2個)-烤</small>	古早味肉燥 <small>豆蛋◎豆乾、絞肉-油</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.4	1	847	275	765	
4	四	海苔香鬆飯	和風燒肉 <small>豬肉、洋葱◎白芝麻-煮</small>	佃煮雞丁 <small>蘿蔔、雞肉-煮</small>	金菇三絲 <small>海帶絲、金針菇-炒</small>	標章蔬菜 玉米蛋花湯 <small>玉米◎雞蛋</small>		6.3	2.4	2.2	2.5	0	789	260	760	
5	五	白飯	奶醬燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、南瓜◎奶粉-燉</small>	香Q甜條 <small>◎甜不辣、鮮蔬-炒</small>	碧綠花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 綿密地瓜湯 <small>地瓜、黑糖</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	1	880	255	760	
8	一	紅藜飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排-燒</small>	田園炒雞 <small>玉米、雞肉、鮮蔬-炒</small>	紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 山藥嫩雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞肉</small>	乳品	6.5	2.5	2.4	2.5	0	815	250	765	
9	二	什錦蛋炒飯	夜市鹹酥雞 <small>雞肉-炸(4個)</small>	沙嗲魚丸 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、鱈魚丸(1個)-煮</small>	玉筍四季 <small>四季豆、玉米筍-炒</small>	標章蔬菜 花生牛奶湯 <small>花生、杏仁◎牛奶</small>		6.4	2.6	2.1	2.9	0	826	265	755	
10	三	小米飯	咕咾肉 <small>豬肉、鳳梨-燒</small>	客家炒三鮮 <small>芹菜◎豆干、豬肉◎鮑魚翅-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、木耳◎蝦米-炒</small>	有機蔬菜 高山金針湯 <small>金針花、雞肉</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.6	1	864	255	770	
11	四	白飯	蔥燒魚片 <small>魚片-燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄◎雞蛋-炒</small>	芝麻海根 <small>海帶根◎白芝麻-炒</small>	標章蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>		6.2	2.5	2.4	2.4	0	790	265	775	
12	五	五穀飯	醍醐香爌肉 <small>豬肉、筍、蔬菜-油</small>	三杯油腐 <small>◎油豆腐、九層塔、紅椒-炒</small>	菇菇冬瓜 <small>冬瓜、鮮菇-煮</small>	標章蔬菜 巧達濃湯 <small>馬鈴薯、鮮蔬◎雞蛋</small>	水果	6.1	2.6	2.3	2.5	1	852	275	765	
15	一	麥片飯	柚香雞球 <small>雞肉、洋葱-燒</small>	滷味拼盤 <small>◎豆干、海帶◎素雞-油</small>	脆炒筍片 <small>筍、木耳-炒</small>	標章蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	乳品	6.2	2.5	2.3	2.7	0	801	270	770	
16	二	白飯	南洋咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊-烤(2個)</small>	炒鮮瓜 <small>大黃瓜、鮮蔬-炒</small>	標章蔬菜 薏仁燉雞湯 <small>薏仁、雞肉</small>		6.5	2.6	2.3	2.7	0	829	265	775	
17	三	鄉村螺旋麵	美式炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	卡菲佐肉蓉 <small>洋葱、紅椒、絞肉◎奶粉-煮</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰菜、蒜-炒</small>	有機蔬菜 紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	1	877	275	760	
18	四	白飯	古早味瓜仔肉 <small>豬肉、鮮菇、花瓜-煮</small>	番茄燒雞 <small>番茄、洋葱、雞肉-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜、鮮蔬、膨皮◎蝦皮-油</small>	標章蔬菜 米粉湯 <small>米粉、絞肉◎蝦米</small>		6.4	2.6	2.4	2.6	0	820	250	775	
19	五	紫米飯	照燒蜜雞塊 <small>雞肉、鮮蔬-燒</small>	粉紅味噌關東煮 <small>蘿蔔◎油豆腐◎黑輪-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、韭菜-炒</small>	標章蔬菜 肉骨茶湯 <small>鮮菇、豬肉</small>	水果	6.2	2.5	2.2	2.6	1	854	265	765	
20	六	白飯	壽喜燒嫩豬 <small>豬肉、洋葱-煮</small>	鮑菇滷豆腐 <small>◎油豆腐、鮑菇-油</small>	蝦香絲瓜 <small>絲瓜、木耳◎蝦皮-炒</small>	標章蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽◎雞蛋</small>		6.2	2.6	2.3	2.5	0	799	260	750	
22	一	沙茶肉絲炒飯	韓式醬拌雞 <small>雞肉◎白芝麻-燒</small>	玉米蒸蛋 <small>◎雞蛋、玉米-蒸</small>	炒粉絲 <small>豆芽菜、冬粉、鮮蔬、絞肉-炒</small>	標章蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭、西谷米◎奶粉</small>	乳品	6.6	2.4	2.3	2.6	0	817	250	765	
23	二	白飯	京醬豬排 <small>豬排-燒</small>	拌飯肉燥鵪鶉蛋 <small>杏鮑菇◎豆乾◎鵪鶉蛋(1個)、絞肉-油</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	標章蔬菜 鮮竹筍湯 <small>竹筍</small>		6.4	2.6	2.3	2.8	0	827	245	760	
24	三	糙米飯	三杯雞 <small>雞肉、九層塔-炒</small>	冬瓜燜肉 <small>冬瓜、豬肉、鮮蔬-煮</small>	小瓜海結 <small>小黃瓜、海帶結-油</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯◎雞蛋</small>	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	1	861	260	770	
新北食品祝大家 ☆~端午佳節愉快~☆																
29	一	白飯	炙燒里肌肉條 <small>豬肉-烤(4個)</small>	燈籠滷味 <small>蘿蔔◎豆干-油</small>	乾煸長豆 <small>長豆、鮮蔬◎白芝麻-炒</small>	標章蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄◎雞蛋</small>	乳品	6.2	2.5	2.4	2.6	0	799	265	755	
30	二	胚芽飯	親子雞肉井 <small>雞肉◎雞蛋、洋葱-煮</small>	酥炸魚排 <small>魚排-炸</small>	雲耳白菜 <small>大白菜、木耳◎蝦皮-炒</small>	標章蔬菜 海芽菇湯 <small>海帶芽、鮮菇</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	0	802	260	765	

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品 及其相關製品

食材分析 (單位：次/月)											
主菜種類			主菜食材特性			副菜食材		加工食品		其他分析	
蛋製品	魚、海鮮	豬肉	雞肉	生鮮	調理	魚肉類	其他	油炸品	甜湯		
0	1	10	10	21	0	3	1	4	4		