



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！

電話：(02)29851830 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)、林芳好(營養字第009677號)、郭麗娟(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附類	全乳 調理	豆類 蛋肉	蔬菜	油脂	熱湯	
1	一	白飯 白米-蒸	★骰子豬×4 豬肉(50-60g)、長豆-炸	蔥燒魚丁 烏魚/鮭魚、豆腐、蔬菜-煮	炒花椰菜 CAS青花菜、蒜-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.3	2.6	2.1	2.6	736	
2	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻-蒸	白醬燉雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	海苔魷魚丸×2 CAS魷魚丸(40g)、海苔粉-烤	鮮菇瓠瓜 扁蒲、蔬菜、菇-炒	有機蔬菜 ◆紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿	鮮奶	5.5	2.6	2.1	2.5	745	
3	三	白飯 白米-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉(50-60g)、洋蔥、菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 CAS雞蛋、紅蘿蔔-炒	時蔬粉絲 大白菜、冬粉、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽嫩雞湯 海帶芽、雞肉、薑		5.8	2.5	1.9	2.4	749	
★為保障午餐食材安全，4月菜單已禁用辣椒粉、咖哩粉/塊、胡椒粉(含白、黑胡椒、椒鹽粉)、沙茶醬等調味品。													
8	一	古早味 香菇肉絲油飯 白米50%、糯米、菇、豬肉-蒸	BBQ烤雞排×1 雞排(50-60g)-烤	蔬菜肉片 CAS豬肉、蔬菜、有機黑木耳-煮	醬滷冬瓜 冬瓜、菇、麵輪-滷	有機蔬菜 ◆芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉		5.4	2.6	2.1	2.4	734	
9	二	有機白飯 有機白米-蒸	鳳梨咕咾肉 豬肉(50-60g)、蔬菜、鳳梨-燒	有機木耳炒蛋 CAS雞蛋、有機黑木耳、蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	鮮奶	5.7	2.5	1.9	2.5	747	
10	三	小米飯 白米、小米-蒸	奶醬南瓜雞 雞肉(50-60g)、南瓜、蔬菜、奶粉-煮	蜜汁燒肉 豆干、豬肉、堅果-燒	蒜香高麗 TAP高麗菜、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 貢丸湯 蘿蔔、貢丸		5.6	2.6	2	2.6	754	
11	四	白飯 白米-蒸	墨西哥燉肉 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜、番茄-燉	麥克雞塊×3 CAS雞塊(60g)-烤	鮮菇花椰 CAS花椰菜、菇-炒	有機蔬菜 昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.5	2.6	2	2.6	747	
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	★洋釀炸雞腿×1 雞腿(80-90g)-炸	鹽燒豬肉 蘿蔔、豬肉-煮	翠炒四季 TAP長豆、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 韓式大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.6	2.2	2.4	743	
15	一	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜、蒜-煮	蒸蛋 CAS雞蛋、菇、蔥-蒸	肉絲結頭 結頭菜、豬肉、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 鮮蔬豆腐蛋花湯 蔬菜、豆腐、雞蛋		5.7	2.6	2	2.5	757	
16	二	海苔香鬆拌飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	紅燒魚丁 生鮮烏魚/鮭魚(50-60g)、豆腐、蔬菜-煮	★鹹酥雞×4 雞肉、長豆-炸	熱炒甘藍 TAP高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 ◆燒仙草 仙草、綜合豆、綜合圓	鮮奶	5.5	2.6	1.9	2.6	745	
17	三	白飯 白米-蒸	嫩汁肉條×4 豬肉(50-60g)-烤	蔥爆雞丁 雞肉、蔬菜、蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲、菇、蝦皮-炒	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐、蔬菜		5.5	2.6	2.1	2.5	746	
18	四	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	麻油雞 雞肉(50-60g)、菇、枸杞-煮	番茄炒蛋 CAS雞蛋、豆腐、番茄-炒	螞蟻上樹 TAP高麗菜、冬粉、豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.8	2.5	1.9	2.5	754	
19	五	白飯 白米-蒸	冬瓜爛肉 豬肉(50-60g)、冬瓜、蔬菜-滷	腰果雞蓉 CAS玉米、雞肉、毛豆、腰果-炒	白菜獅子頭×1 獅子頭(20g)、大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 元氣雞湯 蘿蔔、雞肉、菇、枸杞		5.5	2.6	2.1	2.5	745	
22	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	★脆皮小雞腿×2 翅小腿(50-60g)-炸	木耳四季 TAP長豆、紅蘿蔔、木耳-炒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、蔬菜-炒	有機蔬菜 結頭玉米湯 玉米、結頭菜		5.6	2.5	2.1	2.4	740	
23	二	有機白飯 有機白米-蒸	日式洋芋燉肉 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜-燉	茶碗蒸 CAS雞蛋、毛豆-蒸	關東煮 甜不辣、蘿蔔、菇-煮	有機蔬菜 裙帶豆腐湯 海帶芽、豆腐	鮮奶	5.7	2.6	2	2.5	757	
24	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	花生炒雞丁 雞肉(50-60g)、豆干、蔬菜、花生-炒	鍋燒肉片 大白菜、豬肉、木耳、角螺-煮	紅藜毛豆 豆薯、蔬菜、毛豆、鷹嘴豆、紅藜-炒	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		5.4	2.6	2.1	2.6	743	
25	四	拿坡里肉醬 義大利麵 麵、番茄、蔬菜、豬肉-煮	里肌豬排×1 豬排(50-60g)-燒	玉米炒蛋 CAS雞蛋、玉米-炒	玉兔包×1 玉兔包(40g)-蒸	有機蔬菜 ◆珍珠奶茶 珍珠、紅茶、奶粉		5.8	2.5	1.9	2.4	749	
26	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	義式番茄燉雞 雞肉(50-60g)、蔬菜、番茄-燉	地瓜薯條×5 地瓜(40g)-烤	蒜香花椰 CAS花椰菜、木耳、蒜-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.4	2.2	2.5	747	
29	一	DIY 泰式打拋麵 麵、蔬菜-煮	★香酥魚塊×3 水煎魚(50-60g)-炸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	爆炒高麗 TAP高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	有機蔬菜 青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、枸杞		5.4	2.6	2.1	2.6	743	
30	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻-蒸	蘿蔔燉雞 雞肉(50-60g)、蘿蔔、菇-煮	家常滷肉 CAS豬肉、豆干、海帶-滷	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	鮮奶	5.5	2.6	2	2.5	743	
		本店使用 <b>臺灣豬</b>		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
		豆類及其製品 0次 豬肉 8次		魚肉及海鮮 2次 雞肉 10次		生鮮食材 20次		調理食品 0次		肉肉類 0次		其他 4次	
										★油炸		◆甜湯 4次	