



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！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02) 29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余琨華(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第00647號)、郭麗嘉(營養字第011610)、許正鈴(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全糖糖量	百果量	蔬菜	油類	鈉量	
3	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉(50-60g). 有機杏鮑菇、九層塔-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	香酥魚塊X2 虱目魚塊-炸	有機蔬菜(綠)	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.6	728
4	二	雜糧有機飯 有機白米、雜糧米	古早味滷肉 豬肉(50-60g)、蔬菜、 有機杏鮑菇-滷	番茄炒蛋 雞蛋、蔬菜、番茄-炒	薑絲海椒 海帶根、蔬菜、薑、豬肉-煮	有機蔬菜(綠)	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721
5	三	白飯 白米	甜蔥雞丁 雞肉(50-60g)、洋蔥、蔬菜-炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、 魷魚、蝦仁、青豆-煮	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-炒	麗歷蔬菜(綠)	針菇海茸湯 海帶芽、金針菇		5.5	2.4	2.1	2.5	730
6	四	義式起司 奶醬義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉、起司粉	香燒豬排X1 豬排(50-60g)-燒	★麥克雞塊X2 雞塊(40g)-炸	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.4	2	2.6	746
7	五	白飯 白米	果香雞丁 雞肉(50-60g). 蔬菜、彩椒、鳳梨-燒	油腐燒肉 油豆腐、豬肉、菇-滷	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔、蔬菜-炒	麗歷蔬菜(綠)	◆珍珠奶茶 粉圓、奶茶、奶粉		5.5	2.4	2	2.6	732

~ ~ ~ 端午佳節愉快 ~ ~ ~

11	二	有機白飯 有機白米	★鹹酥雞X4 雞肉(50-60g)、蔬菜-炸	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、菇-煮	有機蔬菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	鮮奶	5.3	2.5	2	2.6	726
12	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒豬腳 豬肉(50-60g)、豬腳、筍干-滷	海山醬關東煮 黑輪、魚羹、米血糕、蘿蔔-煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-煮	麗歷蔬菜(綠)	大瓜雞湯 大黃瓜、蔬菜、雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735
13	四	蒜香 肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉、蒜	BBQ烤腿排X1 雞腿排(50-60g)-烤	脆炒竹筍 竹筍、蔬菜-炒	鮮魷肉片 豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒	有機蔬菜(綠)	◆紅豆Q圓湯 紅豆、小湯圓		5.5	2.5	2	2.5	735
14	五	糙米飯 白米、糙米	野菜燒肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	芝香冬粉 油菜、冬粉、蔬菜、白芝麻-炒	麗歷蔬菜(綠)	魚丸湯 魚丸、蘿蔔、芹菜		5.7	2.5	1.9	2.5	747
17	一	白飯 白米	年糕醬拌雞 雞肉(50-60g)、年糕、蔬菜-煮	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	蜜汁豬肉 豆干、豬肉-燒	有機蔬菜(綠)	韓式大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.5	2	2.6	740
18	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	照燒魚丁X3 生鮮水鯊魚(50-60g)-燒	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄、九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲、蔬菜、金針菇-炒	有機蔬菜(綠)	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.6	726
19	三	白飯 白米	新疆孜然雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、彩椒-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、蔬菜-炒	絲瓜凍豆腐 凍豆腐、絲瓜、蔬菜-煮	麗歷蔬菜(綠)	海帶芽湯 海帶芽、薑		5.5	2.4	2.1	2.5	730
20	四	味噌什錦 炒烏龍 麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉	嫩汁肉條X4 豬肉(50-60g)-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	花生海帶結 海帶結、蘿蔔、花生-滷	有機蔬菜(綠)	◆仙草甜湯 仙草、綜合豆		5.3	2.4	2	2.6	718
21	五	白飯 白米	★轟炸大雞腿X1 雞腿(80-90g)-炸	茄汁甜不辣 甜不辣、蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜-炒	麗歷蔬菜(綠)	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉		5.5	2.5	2	2.6	740
24	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	蔥燒豬柳 豬肉(50-60g)、洋蔥、蔥-炒	花枝丸X2 花枝丸(40g)-烤	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮-煮	有機蔬菜(綠)	番茄蛋花湯 番茄、玉米、雞蛋		5.3	2.5	2	2.6	726
25	二	有機白飯 有機白米	鹹水雞 雞肉(50-60g)、蔬菜-煮	塔香粉絲 高麗菜、冬粉、蔬菜、九層塔-炒	紹子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	有機蔬菜(綠)	◆清甜山粉圓 山粉圓	鮮奶	5.7	2.5	2	2.5	749
26	三	紫米飯 白米、紫米	★骰子豬 豬肉(50-60g)、蔬菜-炸	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、蔬菜-炒	雙色花椰 花椰菜、菇-炒	麗歷蔬菜(綠)	味噌海茸湯 海帶芽、蘿蔔、味噌、柴魚		5.5	2.4	1.9	2.6	730
27	四	白飯 白米	香料烤雞排X1 雞排(50-60g)-烤	蒜香甘藍 高麗菜、蔬菜、蒜、豬肉-炒	甘藷條X4 地瓜(40g)-烤	有機蔬菜(綠)	西式濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉		5.7	2.3	2	2.6	739
28	五	麥片飯 白米、麥片	蒸瓜仔肉 豬肉(50-60g). 蔬菜、菇、花瓜-蒸	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜、豬肉-炒	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、蔬菜-煮	麗歷蔬菜(綠)	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.5	2	2.5	735



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		魚肉及海鮮		加工食品			
0次	2次	1次	1次	調理食品	魚肉類	其他	★油炸
2次	8次	10次	10次	4次	4次	1次	◆甜湯
			19次	0次			