

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 類	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	DIY 鐵板麵 <small>麵</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	番茄肉醬總匯 <small>玉米+豬絞肉+番茄+洋蔥-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+海帶</small>		6.0	2.7	2.4	2.6	800
4	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	黑糖滷味 <small>大溪豆干+百頁+紅蘿蔔+海帶結-滷</small>	鮮菇時瓜 <small>時瓜+鮮菇-煮</small>	青菜	味噌湯 <small>高麗菜+金針菇+柴魚片</small>		6.2	2.6	2.4	2.5	802
5	三	有機白飯 <small>有機米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇+香菇-煮</small>	腰果三色肉茸 <small>玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草磚</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
6	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	招牌香滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉</small>	海苔香鬆烘蛋 <small>雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒</small>	蝦香粉絲 <small>洋蔥+冬粉+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.3	2.5	806
7	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	避風塘炒雞 <small>雞肉+四季豆+彩椒+蒜+蔥-炒</small>	泡菜豆腐鍋 <small>豆腐+自製韓式泡菜+豬肉+洋蔥-煮</small>	黃芽海絲 <small>黃豆芽+芹菜+海帶絲-炒</small>	有機蔬菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>		6.1	2.6	2.5	2.6	802
10	一	校慶補假一天不供餐											
11	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	貢丸拌飯肉燥 <small>貢丸X1+豆干+豬絞肉+香菇-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米</small>		6.3	2.5	2.4	2.6	806
12	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蔥油鹽麩豚肉 <small>豬肉+高麗菜+蔥-炒</small>	春川年糕雞 <small>雞肉+年糕+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+小魚干+味噌</small>		6.5	2.6	2.6	2.5	828
13	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	酸甜雞 <small>雞肉X4-燒</small>	起司奶香總匯 <small>馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蒜+起司-煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-燒</small>	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>大白菜+豬大骨+蕃茄</small>		6.3	2.5	2.6	2.4	802
14	五	招牌肉絲 蛋炒飯 <small>白米+高麗菜+雞蛋+豬肉絲</small>	炸 日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋+海帶+蒜-滷</small>	燒烤醬玉米 <small>玉米+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
17	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+洋蔥+彩椒-燒</small>	香濃咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	干片小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	青菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+柴魚片</small>		6.4	2.5	2.6	2.4	809
18	二	奶油雞茸 義大利麵 <small>麵條+玉米+雞肉+蒜</small>	叉燒 里肌肉條 <small>豬肉條-烤</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜X1-烤</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	法式濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.3	2.3	811
19	三	有機白飯 <small>有機米</small>	醍醐嫩雞 <small>雞肉+油豆腐+蔥-滷</small>	白玉燉肉 <small>白蘿蔔+豬肉+玉米-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small>		6.1	2.6	2.5	2.4	793
20	四	白飯 <small>白米</small>	高昇排骨 <small>豬肉塊+馬鈴薯-滷</small>	黑胡椒歐姆蛋 <small>雞蛋+洋蔥+黑胡椒-炒</small>	翡翠黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>		6.1	2.7	2.4	2.7	811
21	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚X1-蒸</small>	豬肉壽喜燒 <small>大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮</small>	螞蟻上樹 <small>洋蔥+粉絲+絞肉+木耳-炒</small>	有機蔬菜	檸檬愛玉 <small>檸檬汁+愛玉</small>		6.3	2.5	2.0	2.5	791
24	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	夜市鹹水雞拼盤 <small>百頁+雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+川耳-煮</small>	紅藜麥 溫沙拉 <small>馬鈴薯+玉米+紅藜麥-煮</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		6.3	2.7	2.3	2.5	814
25	二	白飯 <small>白米</small>	紐澳良魚塊 <small>生鮮魚塊+馬鈴薯-燒</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉絲+竹筍+金針菇+木耳-煮</small>	什錦炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥-炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small>		6.0	2.8	2.4	2.5	803
26	三	有機白飯 <small>有機米</small>	椰香咖哩肉片 <small>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	蒲燒甜不辣 <small>甜不辣X3+白芝麻-炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞骨+馬鈴薯</small>		6.5	2.3	2.3	2.4	793
27	四	台式 肉絲炒麵 <small>麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇</small>	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	招牌四角腐X1 <small>四角腐X1+香菇-滷</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+彩椒-煮</small>	有機蔬菜	紅豆粉粿湯 <small>紅豆+粉粿</small>		6.4	2.7	2.3	2.6	825
28	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	肉骨茶燒肉 <small>豬肉+高麗菜+枸杞-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	筍香麵輪 <small>竹筍+麵輪-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
PP本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麸質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用PP													

♥ 毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。