



New Taipei *本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範、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)、潘柏甫(營養字第010569號)、蕭柏融(營養字第010402)、蒼柏融(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 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	水果	全穀類	豆製品	蔬菜	油類	水果	熱量
1	三	白飯	奶醬蘑菇雞 雞肉、馬鈴薯、蘑菇、奶粉-燉	★黑輪棒X1 黑輪-炸	清炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.2	2.7		742
2	四	日式炒烏龍麵	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	滷味拼盤 豆干、百頁、海帶結-滷	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	1	812
3	五	白飯	柴魚蒲燒雞 雞肉、柴魚、白芝麻-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼-烤	燴炒結頭 結頭菜、金針菇-炒	履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄、鮮蔬		5.2	2.6	2.6	2.5		737
6	一	紫米飯	沙茶肉片 豬肉、洋蔥-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	豬肉冬粉 冬粉、豬肉、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	1	796
7	二	咖哩肉絲炒麵	烤雞腿 雞腿-烤	蝦捲 蝦捲-烤(2個)	豆皮白菜 白菜、豆包-煮	有機蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	1	798
8	三	五穀飯	糖醋肉 豬肉、鳳梨-燒	滷鵪鶉蛋 豆干、鮮蔬、鵪鶉蛋-炒	蝦仁高麗 高麗菜、蝦仁-炒	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐、筍、雞蛋		5.3	2.5	2.4	2.3		722
9	四	白飯	壽喜燒雞丁 雞肉、洋蔥、菇-煮	豬肉餡餅 豬肉餡餅-烤(2個)	炒豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 海芽味噌湯 油豆腐、海帶芽、柴魚、味噌	水果	5.4	2.4	2.5	2.4	1	789
10	五	麥片飯	蔥燒豬肉 豬肉、蔥-煮	蜜汁鯛魚排 鯛魚排-蒸	鮮炒花椰 花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針花、蘿蔔		5.4	2.2	2.2	2.6		715
11	六	白飯	★鹹酥雞 雞肉、九層塔-炸(4個)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉-煮	芝麻四季 豆段、白芝麻-炒	履歷蔬菜 米粉湯 米粉、豬肉、鮮蔬、蝦米	水果	5.5	2.5	2.4	2.7	1	814
13	一	肉鬆蓋飯	★脆皮卡拉雞排 雞腿排-炸	甜不辣條 甜不辣、西芹-炒	清炒大頭菜 大頭菜、金針菇、蝦皮-炒	履歷蔬菜 竹筍湯 竹筍、豬肉	水果	5.3	2.3	2.1	2.5	1	769
14	二	白飯	瓜仔肉 豬肉、香菇、花瓜-煮	滷蛋 雞蛋-滷	海帶三絲 海帶絲、干絲、鮮蔬-炒	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、鮮蔬、雞蛋、奶粉	水果	5.6	2.5	2.5	2.4	1	810
15	三	蕎麥飯	茄汁燉雞 雞肉、番茄-煮	蝦仁洋芋 馬鈴薯、蝦仁-炒	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 清甜瓜瓜湯 大黃瓜、豬肉、茼蒿		5.3	2.5	2.4	2.4		727
16	四	奶醬義大利麵	香燒豬排 豬排-燒	麥克雞塊 雞塊-烤(2個)	炒白菜 大白菜、木耳、蝦皮-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	水果	5.5	2.4	2.2	2.6	1	797
17	五	地瓜飯	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	豆干小炒 高麗菜、豆干、紅蘿蔔-炒	黑椒豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 味噌湯 海帶芽、豆腐、柴魚、味噌		5.3	2.5	2.5	2.5		734
花好月圓佳節夜，中秋節快樂~													
22	三	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、椰奶-煮	可樂餅 可樂餅-烤	蝦仁花椰 花椰菜、蝦仁-炒	履歷蔬菜 百菇雞湯 金針菇、杏鮑菇、雞肉		5.6	2.4	2.2	2.6		744
23	四	花生肉絲油飯 【白米50%】	五香雞腿 雞腿-滷	蒸肉燥 雞蛋、豬肉、洋蔥-蒸	什錦粉絲 冬粉、彩椒、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	1	793
24	五	白飯	京醬肉片 豬肉、蔥-炒	★麥香雞肉堡 麥香雞肉排-炸	蒟蒻胡瓜 大黃瓜、蒟蒻-炒	履歷蔬菜 番茄湯 番茄、白菜		5.4	2.4	2.5	2.3		724
27	一	鯉節香鬆拌飯	★香酥雞腿 雞腿-炸	花枝丸 花枝丸-烤(2個)	鮑菇豆豆 豆段、杏鮑菇-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.5	2.4	1	789
28	二	白飯	打拋豬 豬肉、番茄-炒	海苔薯餅 馬鈴薯、海苔粉-烤(3個)	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果	5.6	2.3	2.2	2.6	1	797
29	三	燕麥飯	腰果雞丁 雞肉、腰果-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	奶汁白菜 大白菜、金針菇、奶粉-煮	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬、雞蛋、奶粉		5.3	2.6	2.5	2.3		732
30	四	白飯	竹筍爌肉 豬肉、筍-滷	茶碗蒸 雞蛋、香菇-蒸	蔥爆薯片 豆薯、紅蘿蔔、蔥-炒	履歷蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶結、柴魚	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	1	784

→本菜單內容含有過敏原：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，有過敏體質者，敬請小心。



【健康小知識】中秋烤肉健康吃~中秋快樂團圓聚
準備烤肉食材時，以新鮮、天然的食材為主，減少加工品的攝取，也要提醒爸爸媽媽多準備一些玉米、青椒、香菇、皎白筋、青花菜、絲瓜等根莖類及蔬菜類食材。要避免食物半生不熟或是讓食物烤過頭，食物燒焦會產生對身體有害的致癌物！應該去除燒焦部分不食用！

