



*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零-Q規範，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉	
5	一	白飯	椰香咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, ◎奶粉-煮</small>	★柳葉魚 <small>◎柳葉魚-炸(2個)</small>	玉筍高麗 <small>高麗菜, 鮮蔬-炒</small>	雁雁蔬菜	海芽味噌湯 <small>◎豆腐, 海帶芽, ◎柴魚片</small>	水果	5.5	2.6	2	2.9	1	821	275	775
6	二	油蔥雞肉飯	炙燒肉條 <small>豬肉條-燒(4個)</small>	毛豆炒蛋 <small>洋蔥, ◎雞蛋, 毛豆-炒</small>	炒冬粉 <small>大白菜, 冬粉, 鮮蔬, 絞肉-炒</small>	有機蔬菜	菜頭嫩雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉</small>	水果	5.6	2.8	2	2.7	1	834	265	775
7	三	白飯	茄汁燉雞 <small>雞肉, 番茄-煮</small>	豆干滷貢丸 <small>◎黑豆干, 鮮蔬, 貢丸片-油</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 木耳-炒</small>	雁雁蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 豬肉, 薑絲</small>		5.2	2.6	2	2.5		722	270	765
8	四	海苔香鬆飯	白醬巧蛋包 <small>◎雞蛋, 馬鈴薯, ◎奶粉-蒸(2個)</small>	五香滷豆腐 <small>◎豆腐, 鮮蔬-煮</small>	金針蒲瓜 <small>蒲瓜, ◎豆包絲, 鮮蔬-炒</small>	雁雁蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米, 鮮蔬, ◎雞蛋</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788	255	780

新北食品祝大家 ☆~國慶佳節愉快~☆

12	一	白飯	奶醬嫩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 南瓜, ◎奶粉-燉</small>	滷味拼盤 <small>◎四分干, 紅蘿蔔, 海帶結-油</small>	玉筍菜豆 <small>菜豆, 豆薯, 玉米筍-炒</small>	雁雁蔬菜	番茄豚肉湯 <small>番茄, 高麗菜, 豬肉</small>	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	1	800	250	770
13	二	肉醬義大利麵	椒鹽豬排 <small>豬排-燒</small>	海苔薯辦 <small>馬鈴薯-烤(4個)</small>	芋香白菜 <small>大白菜, 芋頭, 鮮蔬-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蘑菇, ◎雞蛋, ◎奶粉</small>	水果	5.6	2.8	2.1	2.6	1	832	245	765
14	三	白飯	★鹹酥雞 <small>雞肉, 九層塔-炸(4個)</small>	沙嗲魚丸 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, ◎鱈魚丸(1個)-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 鮮蔬-炒</small>	雁雁蔬菜	味噌蛋花湯 <small>洋蔥, ◎雞蛋, ◎柴魚片</small>		5.4	2.6	2.1	3		761	270	775
15	四	肉鬆蓋飯	蜜汁豬排 <small>豬排-燒</small>	油腐米血糕 <small>◎油豆腐, 米血糕, 鮮蔬-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜, 鹹豬肉-炒</small>	雁雁蔬菜	酸辣湯 <small>◎豆腐, 木耳, 筍</small>	水果	5.4	2.5	2	2.7	1	797	265	770
16	五	白飯	烤棒腿 <small>翅小-腿-烤(2個)</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>	雁雁蔬菜	山藥排骨湯 <small>山藥, 馬鈴薯, 豬肉</small>		5.3	2.7	2.1	2.8		752	270	760
19	一	五穀飯	咖哩豬 <small>豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮</small>	鍋貼 <small>鍋貼-烤(2個)</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜, 鮮蔬-煮</small>	雁雁蔬菜	金針湯 <small>金針花, 雞肉</small>	水果	5.4	2.4	2	2.8	1	794	270	770
20	二	花生肉絲油飯 <small>【白米50%】</small>	★脆皮雞腿 <small>雞腿-炸</small>	蒸蛋 <small>◎雞蛋-蒸</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>◎豆腐, ◎小魚乾, ◎柴魚片</small>	水果	5.3	2.7	2.1	2.7	1	808	265	775
21	三	麥片飯	筍香爌肉 <small>豬肉, 筍, 福菜-油</small>	玉米雞丁 <small>玉米, 雞肉, 鮮蔬-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 膨皮-油</small>	雁雁蔬菜	米粉湯 <small>米粉, 絞肉, 香菇, 芋頭, ◎蝦米</small>		5.5	2.5	2.2	2.5		740	275	760
22	四	白飯	味噌燒雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔, ◎白芝麻-燒</small>	海苔花枝丸 <small>◎花枝丸, 海苔粉-烤(2個)</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜, ◎豆包絲-炒</small>	雁雁蔬菜	玉米濃湯 <small>馬鈴薯, 玉米, ◎雞蛋, ◎奶粉</small>	水果	5.5	2.6	2.2	2.7	1	817	250	775
23	五	雜糧飯	京醬豬柳 <small>豬肉, 洋蔥-炒</small>	酸甜嫩腐 <small>◎嫩油丁, 鮮蔬, 鳳梨-煮</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	雁雁蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, ◎雞蛋</small>		5.3	2.5	2.1	2.7		733	265	765
26	一	沙茶肉絲炒飯	蜜汁烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜, 馬鈴薯, ◎雞蛋-炒</small>	塔香冬粉 <small>豆芽菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 絞肉-炒</small>	雁雁蔬菜	油腐味噌湯 <small>◎油豆腐, ◎味噌, ◎柴魚片</small>	水果	5.6	2.5	2.1	2.8	1	818	250	765
27	二	紫米飯	★排骨酥 <small>豬肉, 軟豆-炸(4個)</small>	黑輪關東煮 <small>蘿蔔, 海帶結, ◎黑輪-煮</small>	芝香長豆 <small>長豆, 鮮蔬, ◎白芝麻-炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, ◎雞蛋</small>	水果	5.3	2.6	2.1	3	1	814	265	775
28	三	白飯	烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	魚餃豆腐 <small>◎豆腐, 洋蔥, 絞肉, 魚餃-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 鮮蔬-炒</small>	雁雁蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米, 豬肉</small>		5.4	2.5	2.2	2.6		738	275	760
29	四	糙米飯	壽喜燒嫩豬 <small>豬肉, 鮮蔬-煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜-烤(4個)</small>	炒白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔-炒</small>	雁雁蔬菜	蘿蔔燉雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉</small>	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765
30	五	白飯	三杯雞 <small>雞肉, 鮮蔬-炒</small>	玉米肉蓉 <small>玉米, 米粉, 絞肉-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, ◎豆干, 紅蘿蔔-炒</small>	雁雁蔬菜	薏仁排骨湯 <small>冬瓜, 薏仁, 豬肉</small>		5.3	2.6	2.1	2.8		745	265	775

一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

【健康小知識】萬聖節快樂~營養南瓜健康吃

南瓜果肉顏色飽和鮮豔，是餐桌上耀眼的食材。南瓜中富含很高的營養價值，它含有碳水化合物、蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、銅、維生素A、E、C、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸、葉酸等營養，與芋頭、地瓜同屬高纖澱粉食物。南瓜果肉外，種籽及外皮也富含很高的營養價值，建議與外皮一起燉煮食用喔！

