



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品並符合三章一Q規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364  
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)、林芳婷(營養字第009677)、吳亭潔(營養字第010830)、郭麗惠(營養字第011610) 已投保明台產物！備產品責任險。

| 日期 | 星期 | 主食     | 主菜                     | 副菜                 | 蔬菜                   | 湯品   | 附餐                   | 全穀類 | 豆類  | 蛋類  | 水果  | 熱量  |   |     |
|----|----|--------|------------------------|--------------------|----------------------|------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 2  | 一  | 胚芽飯    | 照燒雞翅<br>三節雞翅-燒(1個)     | 香滷豆干<br>豆干、蔬菜-滷    | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒     | 履歷蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>番茄、蔬菜、雞蛋    | 水果  | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 1 | 789 |
| 3  | 二  | 白飯     | 蔥燒豬肉<br>豬肉、蘿蔔、蔥-煮      | 炒甜不辣<br>甜不辣、蔬菜-炒   | 鮮蔬冬瓜<br>冬瓜、蔬菜、菇-炒    | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌、柴魚  | 水果  | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 1 | 774 |
| 4  | 三  | 燕麥飯    | 奶醬雞丁<br>雞肉、南瓜、蔬菜、奶粉-煮  | 鮮蝦洋芋<br>鮮蔬、洋芋、蝦仁-炒 | 炒花椰<br>白、綠花椰菜、紅蘿蔔-炒  | 履歷蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍、豬肉        |     | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.4 |   | 723 |
| 5  | 四  | 茄汁義大利麵 | ★椒鹽豆干薯餅<br>豆干、薯餅(1個)-炸 | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、毛豆-炒 | 芝香豆段<br>豆段、木耳、白芝麻-炒  | 履歷蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋、蔬菜、雞蛋、奶粉  | 水果  | 5.6 | 2.3 | 2.0 | 2.4 | 1 | 805 |
| 6  | 五  | 白飯     | 蜜汁鹹酥雞<br>雞肉、蔬菜-燒(4個)   | 咖哩肉醬<br>洋芋、豬肉、蔬菜-煮 | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜、菇、鮑皮-煮 | 履歷蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、冬粉、蔬菜、豬肉 |     | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.5 |   | 752 |

## 雙十國慶連假

|    |   |                   |                        |                           |                     |      |                          |    |     |     |     |     |   |     |
|----|---|-------------------|------------------------|---------------------------|---------------------|------|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 11 | 三 | 白飯                | 冰糖豬腳<br>豬肉、豬腳、蘿蔔-滷     | 照燒獅子頭<br>獅子頭(1個)、鮮蔬-煮     | 木須長豆<br>長豆、木耳-炒     | 履歷蔬菜 | 肉羹湯<br>蔬菜、豬肉、筍、菇         |    | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 |   | 717 |
| 12 | 四 | 花生肉絲油飯<br>【白米50%】 | 無骨雞排<br>雞排-燒(1個)       | 滷蛋<br>雞蛋-滷(1個)            | 菇炒花椰<br>花椰菜、香菇-炒    | 履歷蔬菜 | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜、豬肉           | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 1 | 742 |
| 13 | 五 | 白飯                | 南洋咖哩豬<br>豬肉、洋芋、鮮蔬、椰漿-煮 | ★香雞堡<br>香雞堡排-炸(1個)        | 清炒扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔、菇-炒  | 履歷蔬菜 | 海帶湯<br>海帶芽、薑             |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |   | 747 |
| 16 | 一 | 白飯                | 果香雞丁<br>雞肉、豆薯、蔬菜、鳳梨-煮  | 客家小炒<br>豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒     | 蒜香白藍<br>高麗菜、蔬菜、蒜-炒  | 履歷蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔、味噌、柴魚        | 水果 | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 1 | 777 |
| 17 | 二 | 海苔肉鬆蓋飯            | 蜜汁排骨酥<br>豬肉、蔬菜-燒(3個)   | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                | 芝香海帶結<br>海帶結、芝麻-滷   | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉      | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2.0 | 2.4 | 1 | 805 |
| 18 | 三 | 小米飯               | 叉燒肉條<br>豬肉-燒           | 義式肉蓉<br>豬肉、番茄、蔬菜-炒        | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、菇-炒      | 履歷蔬菜 | 海苔蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋          |    | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |   | 747 |
| 19 | 四 | 白飯                | 蒲燒魚排<br>魚排、芝麻-蒸(1個)    | ★起司球薯<br>地瓜(3個)、起司球(1個)-炸 | 黑椒豆苳<br>豆苳菜、蔬菜、木耳-炒 | 履歷蔬菜 | 蕃薯雞湯<br>洋芋、雞肉、蕃薯         | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 1 | 795 |
| 20 | 五 | 蕎麥飯               | 雞肉親子丼<br>雞肉、雞蛋、蔬菜、菇-燴  | 日式煎餃<br>鍋貼-烤(2個)          | 雙色花椰<br>白、綠花椰菜、蔬菜-炒 | 履歷蔬菜 | 鮮蔬排骨湯<br>蔬菜、豬肉           |    | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.3 |   | 714 |
| 23 | 一 | 白飯                | 醬香海鮮排<br>海鮮排-燒(1個)     | 泰式打拋豬<br>豬肉、蔬菜、九層塔-炒      | 針菇扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、金針菇-炒 | 履歷蔬菜 | 昆布雞湯<br>海帶芽、雞肉           | 水果 | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 | 786 |
| 24 | 二 | 白飯                | 奶香咖哩雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉-煮 | 黑輪棒<br>黑輪-烤(1個)           | 清甜白菜<br>大白菜、紅蘿蔔、菇-煮 | 有機蔬菜 | 脆薯肉絲湯<br>豆薯、豬肉           | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 1 | 800 |
| 25 | 三 | 糙米飯               | 梅干扣肉<br>豬肉、蘿蔔、筍、梅菜-滷   | 嫩腐壽喜燒<br>豆腐、蔬菜、豬肉-煮       | 紅蔥長豆<br>長豆、蔬菜、木耳-炒  | 履歷蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋        |    | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 |   | 716 |
| 26 | 四 | 照燒豚肉炒烏龍           | ★香酥小雞腿<br>翅小腿-炸(2個)    | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋、蔬菜-炒        | 香蒜花椰<br>花椰菜、蒜-炒     | 履歷蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑            | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 | 1 | 747 |
| 27 | 五 | 白飯                | 黑胡椒豬柳<br>豬肉、洋蔥-炒       | 酸菜黑干<br>黑豆干、蘿蔔、酸菜-煮       | 香甜玉米<br>玉米段-煮(1個)   | 履歷蔬菜 | 蕃苳排骨湯<br>蕃苳芽、豬肉          |    | 5.5 | 2.4 | 2   | 2.3 |   | 714 |
| 30 | 一 | 芝麻飯               | 椒鹽魚排<br>魚排-燒(1個)       | 酢醬肉燥<br>豆干、豬肉、蔬菜、菇-煮      | 炒高麗菜<br>高麗菜、木耳-炒    | 履歷蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋、海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚 | 水果 | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 | 741 |
| 31 | 二 | 白飯                | 馬鈴薯燻肉<br>豬肉、洋芋、蔬菜-燻    | 魚丸關東煮<br>黑輪、魚丸、蘿蔔-煮       | 韭香豆苳<br>豆苳菜、蔬菜、韭菜-炒 | 有機蔬菜 | 玉米豆腐湯<br>玉米、豆腐           |    | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.4 |   | 737 |

一本菜單內含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！  
◎過敏原包含：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、地瓜同屬高纖維粉食物。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！

