



豬肉含內臟 原產地：臺灣
 豬油 原產地：臺灣

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆
 營養師：洪雅琪(營養字第8422號)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	魚	蔬	油	熱
3	一	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>麵條+豬肉+番茄+玉米+洋葱</small>	★ 椒鹽雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	柴魚花枝丸 <small>花枝丸X2+燕魚片+黑芝麻-炒</small>	芹香海根 <small>海帶根+芹菜+薑-炒</small>	產銷履歷	好彩頭湯 <small>白蘿蔔+湯排+紅蘿蔔</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
4	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+洋葱+蔥-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+洋葱+豆腐+味噌</small>	水果	5.4	2.3	2.6	2.4	724
5	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鹹水雞 <small>雞肉+小黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	豆干丁肉燥 <small>絞肉+豆干丁+洋葱+香菇+紅蔥頭-煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰+彩椒-炒</small>	產銷履歷	筍香排骨湯 <small>竹筍+湯排</small>		5.5	2.5	2.2	2.5	740
6	四	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	醬燒豆包 <small>豆包+洋葱-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	豆芽三色 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	5.6	2.4	2.3	2.3	733
7	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋葱-燒</small>	黑輪滷味 <small>油豆腐+黑輪+魚柳排+香菇-滷</small>	豚肉絲瓜 <small>絲瓜+豬肉片+木耳-煮</small>	產銷履歷	麵線羹 <small>麵線+木耳+金針菇</small>		5.4	2.5	2.3	2.4	731
10	一	紅藜糙米飯 <small>白米+糙米+紅藜麥</small>	蒜泥肉片 <small>肉片+洋葱-煮</small>	彩蔬蝦仁 <small>玉米+蝦仁+毛豆+蔥-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+硬皮+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	產銷履歷	酸辣湯 <small>豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.5	726
11	二	白飯 <small>白米</small>	無骨雞排 <small>雞排X1-燒</small>	咖哩肉醬鴿蛋 <small>馬鈴薯+豬絞肉+鴿蛋X2+洋葱-煮</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥+木耳-煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.5	2.6	2.7	759
12	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉+洋葱+白芝麻+蔥-炒</small>	茄汁豆腐雞 <small>雞丁+凍豆腐+番茄-煮</small>	木須炒筍 <small>竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+蔥</small>		5.3	2.7	2.5	2.6	753
13	四	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	肉燥炒蛋 <small>雞蛋+絞肉+蔬菜-炒</small>	肉片刺瓜 <small>大黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	關東煮湯 <small>油豆腐+玉米片+香菇</small>	水果	5.4	2.5	2.4	2.8	752
14	五	紅蔥雞肉飯 <small>白米+雞肉絲+紅蔥頭</small>	★ 香酥豬排 <small>豬排X1-炸</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X4-炸</small>	香菇方干 <small>豆干+香菇+紅蘿蔔-滷</small>	產銷履歷	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+杏鮑菇+雞骨</small>		5.3	2.4	2.5	2.7	735
17	一	白飯 <small>白米</small>	滷雞腿 <small>雞腿X1-滷</small>	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉+南瓜-煮</small>	蝦香蒲仔 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	產銷履歷	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋葱+金針菇+味噌</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.5	735
18	二	白醬雞肉 義大利麵 <small>麵+雞肉+杏鮑菇+玉米</small>	★ 椒鹽排骨酥 <small>肉角X3-炸</small>	鍋貼 <small>鍋貼X2-炸</small>	蒜香雙花 <small>雙色花椰菜+香菇-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	5.3	2.3	2.4	2.3	707
19	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蒲燒雞 <small>雞肉+杏鮑菇+洋葱-煮</small>	爆炒肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍+湯排</small>		5.6	2.4	2.5	2.4	743
20	四	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉條 <small>豬肉條X4-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蕃茄+蔥-炒</small>	蒟蒻海絲 <small>海帶絲+蒟蒻+芹菜-炒</small>	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.3	726
21	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	椒麻雞 <small>雞肉+洋葱+紅椒+蒜+香菜-燒</small>	爆炒鹹豬肉 <small>豆芽菜+自製鹹豬肉+豬肉+蔥-炒</small>	蘿蔔滷味 <small>白蘿蔔+香菇+玉米片-滷</small>	產銷履歷	日式豚骨湯 <small>高麗菜+海帶芽+湯排</small>		5.4	2.3	2.2	2.5	718
24	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	醬燒排骨 <small>豬肉角+洋葱+蒜-燒</small>	筍香菇雞 <small>竹筍+雞肉+香菇-滷</small>	金沙玉米 <small>玉米+鹹蛋黃+毛豆炒</small>	產銷履歷	白菜三絲湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731
25	二	肉鬆蓋飯 <small>白米+肉鬆</small>	壽喜雞 <small>雞肉+洋葱+香菇+金針菇-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	羅宋排骨湯 <small>蕃茄+西洋芹+高麗菜+湯排</small>	水果	5.6	2.6	2.5	2.4	758
26	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	蒸肉餅 <small>豬肉+冬粉+雞蛋+蝦米+木耳-蒸</small>	★ 海鮮花枝排 <small>花枝排X1-炸</small>	芝麻四季 <small>四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	728
27	四	酢醬滷肉飯 <small>白米+豬絞肉+豆干丁+香菇</small>	脆皮雞肉捲 <small>雞肉捲X1-烤</small>	塔香野菜百頁 <small>百頁+九層塔+洋葱+彩椒-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	產銷履歷	紅蔥米粉湯 <small>粗米粉+肉絲+紅蔥頭</small>	水果	5.4	2.4	2.3	2.3	719
28	五	白飯 <small>白米</small>	蘑菇燉肉 <small>豬肉+洋芋+洋葱+蘑菇-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋葱+蔥-炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+彩椒-煮</small>	產銷履歷	味噌菇湯 <small>金針菇+香菇+豆腐</small>		5.3	2.5	2.4	2.2	718
31	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	麻婆豆腐魚 <small>魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥+洋葱-煮</small>	烤翅小腿 <small>翅小腿X2-烤</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+川茸-煮</small>	產銷履歷	金針湯 <small>金針花+木耳+雞骨</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	731

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、熱質食物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。