



\*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三零一0規範，敬請安心食用。

地址：新北三重區國道一段59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009647號)、潘柏融(營業字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保台灣產物保險產品責任險



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	油類	其他	熱點	
1	一	芝麻飯	醬烤雞翅 三節雞翅-烤	絞肉嫩腐 豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	5.6	2.3	2.2	2.6	1	797
2	二	白飯	★排骨酥 豬肉、豆段-炸(4個)	奶香玉米炒蛋 雞蛋、玉米、奶粉-炒	三杯海根 海帶根、鮮蔬、九層塔-炒	海帶味噌湯 海帶芽、柴魚片、味噌	水果	5.7	2.3	2.1	3	1	819
3	三	地瓜飯	茄汁燉雞 雞肉、番茄、洋蔥-燉	蝦仁芋 馬鈴薯、鮮蔬、蝦仁-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	金針湯 蘿蔔、金針花	水果	5.8	2.3	2.2	2.6		751
4	四	紅醬螺旋麵	蜜汁巧蛋包 雞蛋、鮮蔬-蒸(2個)	地瓜薯條 地瓜-烤(4個)	燴炒白菜 大白菜、木耳-炒	巧達濃湯 紅蘿蔔、雞蛋、洋蔥、奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800
5	五	白飯	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅-炒	蒟蒻瓜瓜 大黃瓜、蒟蒻-煮	菇菇排骨湯 菇、豬湯排	水果	5.3	2.5	2.2	2.6		731
8	一	白飯	叉燒肉條 豬肉條-燒(4個)	香甜粟米 玉米粒、紅蘿蔔、蒟蒻、青豆-炒	豆包豆芽 豆芽菜、豆包絲、鮮蔬-炒	豚骨味噌湯 凍豆腐、柴魚片、味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.8	1	819
9	二	白飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	海鮮捲 蝦捲-烤(2個)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.8	2.3	2.1	2.5	1	804
10	三	小米飯	照燒肉柳 豬肉、洋蔥、蔥-炒	肉燥滷油腐 油豆腐、菇、豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	南瓜濃湯 南瓜、鮮蔬	水果	5.6	2.4	2.2	2.3		731
11	四	香菇肉絲油飯 【白米50%】	★卡拉雞腿排 雞腿排-炸	黑輪棒 黑輪-烤	紅燒冬瓜 冬瓜、麵筋-煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.7	1	819
12	五	白飯	梅干扣肉 豬肉、梅菜-滷	蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	炒冬粉 鮮蔬、冬粉、韭菜、豬絞肉-炒	大滷清湯 豆腐、鮮蔬、雞蛋	水果	5.8	2.5	2.1	2.5		759
15	一	肉絲炒烏龍麵	★脆皮雞腿 雞腿-炸	滷味拼盤 四分干、菇、海帶結-滷	燴炒薯片 豆薯、木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、洋蔥	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	1	796
16	二	白飯	瓜仔肉 豬絞肉、香菇、花瓜-煮	雞肉堡排 麥香雞肉堡-烤(1個)	燴洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆-煮	黃瓜嫩雞湯 大黃瓜、雞肉	水果	5.8	2.3	2.2	2.8	1	820
17	三	全穀飯	烤肉醬燒雞 雞肉、蔥-煮	炒蝦仁蛋 雞蛋、洋蔥、蝦仁-炒	蛋酥高麗 高麗菜、彩椒、蛋酥-炒	昆布排骨湯 海帶芽、豬肉	水果	5.5	2.5	2.3	2.5		749
18	四	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	麥克雞塊 雞塊-烤(2個)	黑椒豆芽 豆芽菜、鮮蔬、木耳-炒	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、蒟蒻、柴魚片	水果	5.7	2.4	2.1	2.8	1	818
19	五	海苔肉鬆蓋飯	蒲燒鯛魚排 魚排-蒸	滷蛋 雞蛋、豆干、杏鮑菇-滷	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、芋頭-滷	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	水果	5.6	2.4	2.2	2.4		735
22	一	白飯	薑燒肉片 豬肉、薑-煮	可樂餅 可樂餅-烤(1個)	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片、味噌	水果	5.8	2.5	2.2	2.8	1	835
23	二	肉醬義大利麵	★鹹酥雞 雞肉、豆段-炸(4個)	海苔薯餅 馬鈴薯-烤(3個)	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	5.6	2.3	2.1	3	1	812
24	三	白飯	蠔香肉柳 豬肉、洋蔥-炒	紅燒鵪鶉蛋 鮮蔬、鵪鶉蛋-煮	韭菜豆芽 韭菜、鮮蔬-炒	麵線羹 麵線、菇、木耳、柴魚片	水果	5.8	2.6	2.1	2.7		775
25	四	經節香鬆飯	蜜汁醬燒雞翅 三節雞翅-烤	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	1	795
26	五	白飯	蔥燒排骨 豬肉、蔥-煮	甜不辣煮蘿蔔 蘿蔔、甜不辣、柴魚片-煮	豆薯干丁 豆乾、豆薯、毛豆-炒	肉骨茶湯 白菜、菇、肉骨茶包	水果	5.5	2.4	2.3	2.5		735
29	一	校慶補假											
30	二	白飯	★脆皮雞腿 翅小腿-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	雜菜粉絲 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.8	2.3	2.3	2.6	1	813

一本菜單內含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麸質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



【健康小知識】感恩節健康營養、均衡吃  
一頓感恩節大餐吃下來，平均每人會吃進3000卡熱量，相當於一個成年人1.5天熱量攝取，以下提供可以更健康、均衡的攝取方法：  
1. 利用低油烹調法(蒸、煮、烤、滷、油、燉) 2. 去除可見油脂 3. 用天然辛香料調味，減少醬料的使用 4. 增加蔬菜攝取量 5. 少吃加工食品

