



日期	星期	主食	菜蔬	副菜	湯品	水果	點心	油	水	糖	鹽	其他
1	三	五穀飯	栗子燒雞 雞肉、栗子-燒	肉燥 豆腐、豬絞肉、洋蔥、蒜-煮	蝦仁甘藍 高麗菜、蝦仁-炒	蘿蔔丸湯 蘿蔔、貢丸						730
2	四	味噌拌拉麵	奶醬巧蛋包 雞蛋、鮮蔬、奶粉-蒸(2個)	香甜玉米 玉米粒、紅蘿蔔、葫蘆-炒	腐皮豆芽菜 豆腐、鮮蔬、豆包絲-炒	味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	水果					821
3	五	白飯	照燒雞翅 三節雞翅-烤	炒不辣 甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔-炒	菇菇白菜 白菜、鮮蔬-油	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄						756
6	一	白飯	嫩汁肉條 豬肉條、蒜-烤(4個)	咖哩芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮	木耳炒豆 豆段、木耳-炒	昆布雞湯 紫菜、洋蔥、雞肉	水果					815
7	二	白醬蘑菇螺旋麵	烤肉醬雞排 雞排-烤	花枝丸 花枝丸、海苔粉-烤(2個)	香菇高麗 高麗菜、菇-炒	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉	水果					790
8	三	小米飯	奶香燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	蒸蝦仁蛋 雞蛋、蝦仁-蒸	蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻-炒	豆腐味噌湯 凍豆腐、柴魚、味噌						756
9	四	白飯	茄汁雞丁 雞肉、番茄、九層塔-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼-烤(2個)	海帶干絲 海帶絲、白干絲-炒	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果					807
10	五	白飯	排骨酥 豬肉、豆段-炸(4個)	麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇-炒	白菜三絲湯 大白菜、鮮蔬、筍						777
13	一	糙米飯	蘑菇醬爆雞 雞肉、洋蔥、蘑菇-炒	蒸玉米蛋 雞蛋、玉米-蒸	炒豆芽菜 豆芽菜、鮮蔬-炒	番茄蔬菜湯 番茄、西芹、豬肉	水果					766
14	二	白飯	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮	黑輪捲 黑輪-烤	蔥爆薯片 豆漿、鮮蔬、蔥-炒	海芽油腐湯 油豆腐、海帶芽	水果					811
15	三	燕麥飯	三杯雞 雞肉、蒜、九層塔-炒	魚蒲燒柳 魚柳-塊(2個)	蛋酥高麗 高麗菜、葫蘆、蛋酥-炒	巧達濃湯 鮮蔬、雞蛋						743
16	四	白飯	瓜仔肉燥 豬肉、洋蔥、花瓜-煮	雞肉排 麥香雞肉排-烤	白菜滷 白菜、豆皮、芋頭-油	玉米蛋花湯 玉米粒、鮮蔬、雞蛋	水果					797
17	五	花生肉絲油飯 【白米50%】	脆皮雞腿 雞腿-炸	甘梅薯條 地瓜、甘梅粉-烤(4個)	菇菇海根 海根、菇、鮮蔬-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉						731
20	一	白飯	鳳梨燒肉 豬肉、鳳梨-燒	雞腿捲 雞腿捲-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、柴魚、味噌	水果					812
21	二	海苔香鬆拌飯	鹹酥雞 雞肉、豆段-炸(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	冬至鹹湯圓 白菜、紅白湯圓、豬絞肉	水果					826
22	三	紫米飯	蔥爆豬 豬肉、蔥-炒	蝦仁炒蛋 雞蛋、蝦仁、洋蔥-炒	絞肉冬粉 豆芽菜、冬粉、鮮蔬、豬絞肉-炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉						760
23	四	茄汁肉醬義大利麵	烤小雞腿 翅小腿-烤	雙色地瓜球 地瓜、山藥-烤(4個)	脆炒豆豉 豆段、蒜、豆酥-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果					795
24	五	白飯	洋芋燉豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄-煮	雞麥克塊 麥克雞塊-烤(2個)	蒟蒻花椰 花椰菜、蒟蒻-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋						742
聖誕節快樂												
27	一	肉鬆飯蓋	脆皮雞翅 三節雞翅-炸	奶油玉米可樂餅 可樂餅-烤	豆包白菜 白菜、豆包絲-炒	鮮瓜排骨湯 青木瓜、豬肉	水果					805
28	二	白飯	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	菇菇雞湯 菇、雞肉	水果					792
29	三	雜糧飯	韓式醬拌雞 雞肉、洋蔥、年糕條-燒	紅燒鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、豬絞肉、鮮蔬-煮	豚肉高麗 高麗菜、豬肉、紅蘿蔔-炒	海芽大骨湯 海帶芽、豬肉						750
30	四	白飯	梅干燻肉 豬肉、蘿蔔、梅子干-煮	海鮮捲 蝦捲-烤(2個)	韭香豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒	味噌蛋花湯 雞蛋、洋蔥、柴魚、味噌	水果					795

→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，敬請小心食用！

【背面還有1月菜單喔】



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公里59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009847號)、潘怡甫(營業字第018569號)、蔡怡融(營業字第010482) 電話：(02)29851839 傳真：(02)29863614 已獲證台灣產物1級

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
3	一	鯉魚香鬆蓋飯	★卡拉雞腿排 卡拉雞腿排-炸	蜜汁黑干 黑干,豆皮結,白芝麻-煮	燴炒結頭 結頭菜,鮮蔬,柴魚片-炒	履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔,雞肉,芹菜	水果	5.4	2.5	2.2	2.7	1	802
4	二	白飯	沙茶肉片 豬肉,紅蘿蔔,蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	海帶三絲 海帶絲,豆干絲,鮮蔬-炒	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜,豬肉	水果	5.2	2.5	2.5	2.6	1	791
5	三	小米飯	醬拌年糕雞 雞肉,年糕-燒	麻婆豆腐 豆腐,豬絞肉,洋蔥-煮	蝦仁高麗 高麗菜,蝦仁-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐,雞蛋,鮮蔬,柴魚,味噌		5.2	2.6	2.6	2.5		737
6	四	茄汁螺旋麵	白醬歐姆蛋 雞蛋,鮮蔬,奶粉-蒸(2個)	椒鹽地瓜條 地瓜-烤(4個)	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,鮮蔬,雞蛋,奶粉	水果	5.3	2.5	2.4	2.4	1	787
7	五	白飯	壽喜燒雞丁 雞肉,洋蔥-煮	關東煮 蘿蔔,油豆腐,茼蒿捲,貢丸-煮	鮮菇白菜 大白菜,菇-煮	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.5		738
10	一	白飯	照燒肉柳 豬肉,紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	薑絲海根 海根,薑絲-炒	履歷蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,洋蔥,柴魚,味噌	水果	5.3	2.5	2.4	2.3	1	782
11	二	咖哩肉絲炒烏龍	★脆皮雞腿 雞腿-炸	蝦捲 蝦捲-烤(2個)	紅片鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋,海帶芽	水果	5.4	2.4	2.5	2.4	1	789
12	三	麥片飯	無錫排骨 豬肉,紅蘿蔔-煮	蜜汁鯛魚排 鯛魚排-蒸	雲耳高麗 高麗菜,木耳,茼蒿-炒	履歷蔬菜 菇菇雞湯 南瓜,鮮蔬		5.6	2.2	2.2	2.6		729
13	四	白飯	親子丼 雞肉,雞蛋,洋蔥-燴	炒天婦羅 甜不辣,紅蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜,鮮蔬,豆包絲-炒	履歷蔬菜 金針湯 金針花,豬肉	水果	5.3	2.5	2.4	2.7	1	800
14	五	全穀飯	麵輪滷肉 豬肉,紅蘿蔔,麵輪-煮	海山醬凍豆腐 凍豆腐,白蘿蔔,海帶結-煮	鮑菇脆豆 豆段,杏鮑菇-炒	履歷蔬菜 肉骨茶湯 鮮蔬,豬肉,肉骨茶包		5.5	2.3	2.1	2.5		723
17	一	栗香肉絲油飯 【白米50%】	★香酥雞翅 雞翅-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,蔥-炒	芝麻冬粉 鮮蔬,冬粉,豬絞肉,白芝麻-炒	履歷蔬菜 海芽大骨湯 海帶芽,豬肉	水果	5.4	2.5	2.5	2.4	1	796
18	二	白飯	打拋豬 豬肉,番茄,九層塔-炒	花枝丸 花枝丸-烤(2個)	黑椒豆芽 豆芽菜,韭菜,鮮蔬-炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 凍豆腐,柴魚,味噌	水果	5.3	2.5	2.4	2.4	1	787
19	三	蕎麥飯	咖哩雞 雞肉,紅蘿蔔,鮮蔬-煮	蒸蝦仁蛋 雞蛋,蝦仁-蒸	茼蒿花椰 CAS花椰菜,茼蒿,香菇-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,鮮蔬,雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.6		744

結業式~寒假快樂~新春愉快!!!

→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，敬請小心食用~!



【健康小知識】年菜料理肥滋滋 如何健康吃？

常見的年菜料理：豬蹄膀、東坡肉、香腸、臘肉都是高脂肪肉類，加上紅燒、油炸、油煎、蜜汁等用油量高的烹調方式容易吃下過多的熱量且造成腸胃的負擔。以下提供幾種可以更健康、均衡的攝取方法：
 製備年菜時，採用清蒸、水煮、油、烤、燻、涼拌等方式減少烹調油量。
 香腸、臘肉、丸類、餃類、鑫鑫腸等加工肉品建議以新鮮食材取代，或是少量食用。
 象徵著「步步高升」的年糕及「發財」的發糕，是過年必吃的應景甜食，烹調盡量用蒸的不要用油煎或是油炸

