



*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基因改造食品，敬請安心食用。
 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)、王湘雲(營養字第009810號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806304 已投保台灣產物保險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全糖	五五	蔬菜	水果	熱量	鈣	磷		
2	一	花生肉絲油飯 【白米50%】	★脆皮雞腿 雞腿-炸	關東煮 白蘿蔔、凍豆腐、海帶結-煮	魚餃炒黃瓜 大黃瓜、魚餃、木耳-炒	履歷蔬菜 番茄、雞蛋	番茄蛋花湯	水果	5.3	2.5	2.1	2.5	1	784	275	775
3	二	白飯	和風燒肉 豬肉、鮮蔬、白芝麻、柴魚片-煮	奶香玉米炒蛋 玉米、馬鈴薯、雞蛋、奶粉-炒	醬燒海茸 海茸、九層塔-炒	有機蔬菜 蘿蔔、芹菜	芹香蘿蔔湯	水果	5.5	2.8	2	2.6	1	822	265	775
4	三	芝麻飯	栗子燜雞 雞肉、栗子-燒	客家小炒 豆乾、西芹、豬肉、魷魚翅-炒	鮮菇白菜 白菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 金針花、豬肉	金針豚骨湯		5.2	2.6	2	2.5		722	270	765
5	四	鰹節香鬆飯	茄汁巧蛋包 雞蛋、番茄、青豆-蒸	五香滷豆腐 細腐、鮮蔬-油	炒豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜、薑絲	薑絲冬瓜湯	水果	5.3	2.5	2.1	2.7	1	783	255	780
6	五	小米飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔薯餅 馬鈴薯、海苔粉-烤(3個)	芋香高麗 高麗菜、芋頭-炒	履歷蔬菜 海帶芽、鮮菇、味噌、柴魚片	海芽味噌湯		5.6	2.4	2.1	2.5		737	250	775
9	一	紫米飯	京醬豬柳 豬肉、鮮蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	柴魚燒蘿蔔 蘿蔔、油豆腐、柴魚片-煮	履歷蔬菜 玉米、雞肉	玉米雞湯	水果	5.4	2.7	2.2	2.5	1	808	250	770
10	二	茄汁肉醬義大利麵 【含黏質製品】	★香酥雞塊 雞肉、九層塔-炸(4個)	花生麻糬球 花生麻糬球-烤(2個)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 馬鈴薯、南瓜、雞蛋、奶粉	南瓜濃湯	水果	5.5	2.6	2.1	2.9	1	823	245	765
11	三	五穀飯	壽喜燒肉片 豬肉、鮮蔬-煮	貢丸泡菜雞 凍豆腐、白菜、雞肉、貢丸、泡菜-炒	炒花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜 筍、豬肉	竹筍湯		5.3	2.6	2.1	2.5		731	270	775
12	四	白飯	蜜汁雞排 雞排-烤	肉燥鵝蛋 洋蔥、絞肉、豆干、鵝蛋-煮	芝麻菜豆 豆薯、菜豆、白芝麻-炒	履歷蔬菜 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚片	味噌蛋花湯	水果	5.3	2.6	2	2.7	1	798	265	770
13	五	大麥飯	筍香滷肉 豬肉、筍、福菜-油	烤棒腿 翅小腿-烤(2個)	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳-炒	履歷蔬菜 馬鈴薯、雞肉	馬鈴薯雞湯		5.4	2.7	2.1	2.7		755	270	760
16	一	薏仁飯	三杯雞 雞肉、鮮蔬、九層塔-炒	番茄炒蛋 洋蔥、番茄、雞蛋-炒	薑絲海根 海帶根、薑絲-炒	履歷蔬菜 筍、木耳、鮮蔬、雞蛋	大滷清湯	水果	5.3	2.7	2	2.8	1	810	270	770
17	二	乾拌噌拉麵 【含黏質製品】	海苔豬排 豬排、海苔-燒	★柳葉魚 柳葉魚-炸(2個)	針菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 小油腐、味噌、柴魚片	味噌油腐湯	水果	5.6	2.6	2.1	2.9	1	830	265	775
18	三	燕麥飯	孜然炒雞 雞肉、彩椒-炒	鍋貼 鍋貼-烤(2個)	炒冬粉 豆芽菜、冬粉、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 榨菜、豬肉	榨菜肉絲湯		5.3	2.7	2.2	2.6		746	275	760
19	四	白飯	叉燒肉條 豬肉條-烤(4個)	奶汁雞肉丸 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉丸、青豆、奶粉-煮	豆酥高麗 高麗菜、木耳、豆酥-炒	履歷蔬菜 蘑菇、馬鈴薯、雞蛋、奶粉	蘑菇濃湯	水果	5.6	2.6	2.2	2.9	1	833	250	775
20	五	雜糧飯	年糕炒雞 雞肉、年糕-炒	滷味拼盤 蘿蔔、黑干、海帶結-油	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 冬瓜、玉米	鮮瓜玉米湯		5.3	2.6	2.1	2.7		740	265	765
23	一	肉鬆飯	★鹹酥豬 豬肉、敏豆-炸(4個)	玉米雞丁 玉米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆-炒	韭香豆芽 豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒	履歷蔬菜 豆腐、味噌、柴魚片	日式味噌湯	水果	5.4	2.6	2.1	2.8	1	812	250	765
24	二	胚芽飯	南瓜奶醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、南瓜、奶粉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇海帶絲 海帶絲、鮮菇-炒	有機蔬菜 海帶芽、雞蛋	裙帶蛋花湯	水果	5.5	2.7	2.1	2.6	1	817	265	775
25	三	白飯	芝香小排 豬肉、紅蘿蔔、白芝麻-燒	酸甜米血糕 油豆腐、洋蔥、米血糕、番茄-煮	白菜滷 大白菜、香菇、芋頭、蝦皮、膨皮-油	履歷蔬菜 鮮菇、鮮蔬、柴魚片	麵線清羹		5.6	2.6	2.2	2.6		759	275	760
26	四	地瓜飯	照燒魚排 魚排-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉-煮	玉筍黃瓜 大黃瓜、玉米筍-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、魚丸、芹菜	蘿蔔丸湯	水果	5.5	2.5	2.1	2.7	1	807	250	765
27	五	白飯	蒜泥白肉 豬肉、洋蔥-煮	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉-煮	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 青木瓜、雞肉	青木瓜雞湯		5.3	2.7	2.1	2.6		743	270	775
30	一	起司南瓜燉飯	烤雞腿 雞腿-烤	花枝捲 花枝捲-烤(2個)	香菇甘藍 高麗菜、香菇-炒	履歷蔬菜 大白菜、木耳、鮮蔬	白菜三絲湯	水果	5.3	2.6	2.1	2.5	1	791	265	780

→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. 含黏質之穀類 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】感恩節為什麼要吃火雞-營養火雞健康吃
 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天的熱量攝取，以下提供幾種可以更健康、均衡的攝取方法。
 1. 利用低油烹調法(蒸、煮、烤、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 6. 選擇未精製的主食

