



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段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第00647號)、陳淑玲(營養字第01098號)、吳亭儀(營養字第010830)、李孟軒(營養字第010543)、林芳婷(營養字第009677) 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	附餐	全餐 種類	豆漿 量	蔬菜 量	菇類	油類	鹽量
1	四	白飯	紅糟豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 馬鈴薯、豆腐、鮮蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜、香菇-炒	扁扁蔬菜 扁扁、鮮蔬	番茄蔬菜湯 番茄、鮮蔬	水果	6.2	2.5	2.1	2.3	778
2	五	芝麻飯	五香豆干 豆干、白芝麻-燒	雪菜豆皮 鮮蔬、豆皮、雪菜-炒	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	扁扁蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜			6.1	2.4	2.1	2.6	777
5	一	小米飯	糖醋油豆腐 油豆腐、彩椒-燒	滷豆皮結 蘿蔔、海帶結、豆皮結-炒	芝麻豆段 豆段、白芝麻-炒	扁扁清湯 豆腐、木耳、鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	775	
6	二	金瓜炒米粉	素鱈魚排 素鱈魚排-烤	榨菜黑豆干 鮮蔬、黑干、榨菜-煮	★香酥拼盤 地瓜、芋頭-炸	扁扁味噌湯 海帶芽、味噌	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811	
7	三	地瓜飯	茄汁烤麩 烤麩、鮮蔬、毛豆-煮	結頭菜炒豆干 結頭菜、豆干-炒	雙色花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	白菜三鮮湯 白菜、木耳、鮮蔬、豆包			6.2	2.4	2.3	2.3	775
8	四	麥片飯	椒鹽豆雞 豆雞、鮮蔬-炒	枸杞素腰花 鮮蔬、素腰花、素色蠔、枸杞-炒	清炒冬瓜 冬瓜、香菇-炒	扁扁金針湯 蘿蔔、金針花	水果	6.1	2.5	2.4	2.4	783	
9	五	白飯	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、木耳-煮	豆干雪裡紅 豆干、豆薯、雪裡紅-炒	黑胡椒毛豆 毛豆、黑胡椒-炒	扁扁菇菇湯 高麗菜、菇、豆皮			6.2	2.4	2.3	2.5	784
12	一	胚芽飯	咖哩凍豆腐 馬鈴薯、凍豆腐、毛豆-煮	紅蘿蔔炒豆包 豆包、紅蘿蔔-炒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	扁扁素丸湯 蘿蔔、素丸	水果	6.2	2.4	2.5	2.4	785	
								TAD產履豆漿					
13	二	白飯	西芹蘭花干 蘭花干、西芹-炒	海山醬關東煮 鮮蔬、油豆腐、海帶結-煮	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	扁扁南瓜豆腐湯 豆腐、南瓜	水果	6.1	2.6	2.4	2.6	799	
14	三	蕎麥飯	醬燒素肚 素肚-燒	什錦豆皮 芋頭、豆皮、木耳-炒	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	扁扁海芽玉米湯 海帶芽、玉米			6.2	2.4	2.3	2.5	784
15	四	紫米飯	蘑菇素雞丁 素雞丁、蘑菇、毛豆-煮	炒天婦羅 素天婦羅、紅蘿蔔、西芹-炒	炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	扁扁薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.3	2.4	2.2	2.4	784	
16	五	雜糧飯	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	玉米炒豆干 玉米、豆干、鮮蔬、素火腿-炒	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	扁扁日式油豆腐湯 小油丁、味噌			6.1	2.4	2.5	2.5	782
19	一	~~~ 校慶補假不供餐 ~~~											
20	二	芝麻飯	香菇素肉燥 豆干、素絞肉、香菇-滷	蜜汁豆干 地瓜、四分干、白芝麻-煮	豆包薯絲 豆薯、鮮蔬、豆包-炒	扁扁麻油素雞湯 鮮蔬、素雞丁	豆漿	6.2	2.3	2.5	2.4	777	
21	三	糙米飯	三杯素雞 素雞、九層塔-炒	紅糟麵腸 鮮蔬、麵腸-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	扁扁冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、素肉絲、香菇			6.5	2.4	2.4	2.4	803
22	四	茄汁肉醬螺旋麵	素肉排 素肉排-燒	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	扁扁玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.6	2.5	799	
23	五	紅藜飯	★酥炸豆包 豆包、豆段-炸	客家小炒 西芹、豆干、鮮蔬-炒	菇炒海根 菇、海帶根-炒	扁扁味噌湯 凍豆腐、味噌			6.3	2.6	2.4	2.6	813
26	一	全穀飯	無錫素雞丁 鮮蔬、素雞丁、毛豆-燒	海帶豆干絲 豆干、海帶絲、芹菜-炒	紅燒大頭菜 大頭菜、紅蘿蔔-煮	扁扁南瓜蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.4	2.4	782	
27	二	芝麻飯	塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒	芝麻四分干 豆薯、四分干、白芝麻-煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳-炒	扁扁昆布湯 海帶芽、鮮蔬	水果	6.2	2.3	2.5	2.3	773	
28	三	薏仁飯	彩椒嫩腐 嫩腐、鮮蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	腐皮燻冬瓜 冬瓜、腐皮、鮮蔬-炒	扁扁芋頭白菜湯 大白菜、芋頭、豆包、素肉絲			6.4	2.4	2.4	2.6	805
29	四	白飯	大溪黑豆干 鮮蔬、黑豆干、榨菜-滷	雪菜年糕 豆乾、年糕、雪菜-炒	雲耳皇帝豆 鮮蔬、皇帝豆、木耳-炒	扁扁青木瓜煲湯 青木瓜、玉米	水果	6.1	2.5	2.6	2.4	788	
30	五	小米飯	蘑菇醬燒素肉 素肉、蘑菇、毛豆-煮	豆腐素絞肉 豆腐、素絞肉-煮	枸杞菠菜 菠菜、枸杞-炒	扁扁鳳梨苦瓜湯 苦瓜、香菇、素肉絲、鹹鳳梨			6.3	2.6	2.4	2.3	800