



地址：新北市三重區重慶路一段59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009647號)、陳其材(營業字第010986)、吳宇珊(營業字第010830) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保台灣產物(進出品)責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
30	二	白飯	咖哩燒豆包 豆包、青豆-煮	素佛跳牆 大白菜、芋頭、素排骨酥、蔬菜-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉、枸杞-炒	有機蔬菜	金針湯 金針花、蔬菜	水果	6.5	2.7	2.4	2.3	1	881
31	三	大麥飯	下飯素肉燥 豆干、素絞肉、瓜仔-滷	炒高麗 高麗菜、菇-炒	香燒素鱈魚 素鱈魚排-燒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜、菇		6.4	2.5	2.5	2.5		811
9/1	四	白飯	海山醬凍腐 凍豆腐、蘿蔔、茼蒿丸-煮	筍香素肉絲 筍、木耳、素肉絲-炒	清甜脆瓜 大黃瓜、菇-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.3	2.3	2.3	2.5	1	844
2	五	雜糧飯	茄汁素肉片 素肉片、馬鈴薯-煮	彩繪薯丁 豆薯、豆干、玉米-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、菇、素肉骨茶包		6.3	2.4	2.5	2.7		805
5	一	白飯	芝香黑干 黑干、茼蒿捲、白芝麻-滷	白玉燒豆雞 蘿蔔、豆雞-煮	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷蔬菜	時蔬素肉絲湯 蔬菜、豆包絲、素肉絲、芋頭	水果	6.2	2.5	2.6	2.3	1	850
6	二	芝麻飯	鳳梨咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨-燒	燴炒四季 豆段、蔬菜-炒	田園干丁 豆干、馬鈴薯、毛豆-炒	有機蔬菜	裙帶素丸湯 海帶芽、素丸	水果	6.1	2.3	2.3	2.2	1	816
7	三	白飯	紅糟素豆包 豆包-燒	家常豆腐 豆腐、豆薯、素絞肉-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-滷	履歷蔬菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、素肉絲		6.4	2.7	2.4	2.2		810
8	四	螺旋麵	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	炒花椰 花椰菜-炒	茄汁素肉醬 番茄、素絞肉、玉米、青豆-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.5	2.7	1	879

~中秋節快樂~



12	一	白飯	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、素蝦球-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	鐵板三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、豆包絲-炒	履歷蔬菜	麻油菇菇湯 蔬菜、菇、素角螺	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	1	849
13	二	燕麥飯	白菜素獅子頭 白菜、素獅子頭-滷	繽紛粟米 玉米、豆薯、青豆、茼蒿-炒	麻醬干絲 白干絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 凍豆腐、味噌	水果	6.3	2.8	2.4	2.4	1	879
14	三	白飯	梅菜素肉排 素肉排、梅菜-煮	素魷魚炒干片 豆干片、蔬菜、素魷魚-炒	香滷筍絲 筍、木耳-滷	履歷蔬菜	鳳梨苦瓜湯 苦瓜、素肉絲、鹹鳳梨		6.8	2.6	2.3	2.8		855
15	四	小米飯	瓜仔素肉醬 豆干、素絞肉、菇、瓜仔-滷	素鮪魚排 素鮪魚排、番茄-燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	白菜湯 白菜、蔬菜	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	1	882
16	五	白飯	香燒細腐 細腐-煮	紅片鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔-煮	麻香甘藷葉 地瓜葉、枸杞-炒	履歷蔬菜	紫菜黃芽湯 海帶芽、黃豆芽		6.5	2.4	2.2	2.6		807
19	一	麥片飯	四喜烤麩 烤麩、毛豆-煮	沙茶焗豆 豆段、白芝麻-炒	田園玉米 豆干、玉米、蔬菜-炒	履歷蔬菜	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯	水果	6.5	2.3	2.4	2.2	1	847
20	二	白飯	滷油腐 油豆腐-滷	三色薯絲 豆薯、豆包絲、木耳-炒	麻香素粉肝 高麗菜、素粉肝-炒	有機蔬菜	大滷清湯 豆腐、筍、木耳	TAP產履豆奶	6.1	2.5	2.2	2.5		782
21	三	糙米飯	素香雞排 素雞排-燒	油燻紫茄 茄子、素絞肉、九層塔-炒	清炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	絲瓜冬粉湯 冬粉、絲瓜、菇		6.4	2.4	2.5	2.6		808
22	四	白飯	茄汁凍腐 凍豆腐、素肉片-煮	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	脆炒結頭 結頭菜、木耳-炒	履歷蔬菜	康寶玉米湯 玉米粒、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	1	887
23	五	全穀飯	大溪黑干 黑干、白芝麻-滷	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豆包絲-炒	素蝦鮮瓜 冬瓜、素蝦仁-炒	履歷蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐、味噌		6.6	2.7	2.3	2.4		830
26	一	白飯	沙嗲素雞丁 素雞丁、馬鈴薯-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	小瓜玉筍 小黃瓜、豆皮結、玉米筍-炒	履歷蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔、素丸	水果	6.3	2.4	2.6	2.8	1	872
27	二	金瓜炒米粉	黃金素魚排 素魚排-烤	滷油腐 油腐-滷	芝麻炒豆 豆段、白芝麻-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、豆包絲	水果	6.5	2.6	2.2	2.2	1	864
28	三	白飯	香燒蘭花干 蘭花干、海帶結-燒	素蒼蠅頭 豆乾、雪裡紅、鮮蔬-炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、茼蒿捲-煮	履歷蔬菜	福菜竹筍湯 榨菜、筍、素肉絲		6.3	2.5	2.2	2.4		792
29	四	胚芽飯	小方豆干 小方豆干-滷	紅糟豆雞 豆雞、蔬菜-煮	山藥捲 山藥捲-烤(1個)	履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	水果	6.7	2.6	2.5	2.5	1	899
30	五	白飯	茄醬豆包 豆包、青豆-燒	芋香麵腸 麵腸、芋頭-煮	鮮蔬大瓜 大黃瓜、素角螺、蔬菜-炒	履歷蔬菜	金絲海芽湯 海帶芽、豆包絲	TAP產履豆奶	6.1	2.4	2.4	2.7		789