



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食品並符合三章一Q規範、敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險。  
地址：新北市三重區園通路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳淑婷(營養字第010986)、林芳輝(營養字第009677)、徐承恩(營養字第011462)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附錄	全糖 糖類	亞麻 油酸	鈣質	油質	熱量
1	三	高麗裸仔條	煙燻素茶鵝 素茶鵝排-塊(1個)	蜜汁四分干 豆干、白芝麻-煮	清炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、素皮絲		6.3	2.5	2.5	2.3	795
2	四	藜麥飯	三杯麵腸 麵腸、鮮蔬、九層塔-炒	彩蔬豆包 鮮蔬、豆包-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜-煮	履歷 蔬菜 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	6.0	2.6	2.2	2.8	796
3	五	白飯	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬、芋頭、毛豆-塊	家常豆腐 玉米、豆腐、素絞肉-煮	薑燒茄段 茄子、薑末-塊	履歷 蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		6.3	2.5	2.4	2.4	797
6	一	芝麻飯	酸菜黑豆干 豆干、蘿蔔、酸菜-湯	西芹素腰花 西芹、素腰花、鮮蔬-炒	熱炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	水果	6.5	2.2	2.4	2.3	784
7	二	白飯	香菇素肉燥 素絞肉、豆干、香菇-煮	椒鹽蚵仔酥 地瓜、素蚵仔酥-炸	白菜滷 大白菜、木耳、角醬-煮	有機 蔬菜 刈菜湯 刈菜、香菇	水果	6.1	2.5	2.5	2.8	803
8	三	蕎麥飯	滷四角腐 油豆腐-滷(1個)	沙嗲獅子頭 馬鈴薯、素獅子頭、鮮蔬-煮(1個)	芝香海根 海帶根、白芝麻-煮	履歷 蔬菜 羅宋湯 番茄、鮮蔬		6.3	2.6	2.2	2.4	795
9	四	小米飯	鳳梨燒豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨-塊	總匯干丁 鮮蔬、豆干、素火腿-炒	水煮玉米 玉米段-煮(1個)	履歷 蔬菜 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.2	2.2	2.1	2.5	764
10	五	薏仁飯	香燒素肚 素肚-塊	什錦腐竹 芋頭、豆包、皇帝豆、木耳-炒	鮮蔬冬瓜 冬瓜、鮮蔬-煮	履歷 蔬菜 海荳豆腐湯 豆腐、海帶芽		6.0	2.4	2.2	2.3	759
13	一	金瓜炒米粉	炸腐皮捲 腐皮菜捲-炸(1個)	塔香鮑菇滷腐 杏鮑菇、油豆腐、九層塔-煮	乾煸條豆 豆段、豆干、菜脯-炒	履歷 蔬菜 薏仁洋芋湯 馬鈴薯、小薏仁、枸杞	水果	6.5	2.3	2.3	2.3	789
14	二	糙米飯	番茄凍豆腐 凍豆腐、番茄、毛豆-煮	腰果豆干丁 鮮蔬、豆干、腰果-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、鮮菇-炒	有機 蔬菜 味噌黃荳湯 海帶芽、黃豆芽、味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
15	三	白飯	洋芋素雞丁 素雞丁、馬鈴薯-煮	彩椒腐皮絲 彩椒、豆包、鮮蔬-炒	麻油高麗 高麗菜、枸杞-炒	履歷 蔬菜 針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.1	2.6	2.5	2.3	788
16	四	麥片飯	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-湯(1個)	玉米糗豆腐 玉米、豆腐、鮮蔬-煮	油燻筍茸 筍子、鮮蔬、梅干菜-煮	履歷 蔬菜 金針湯 金針花、蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
17	五	雜糧飯	蜜汁素肉排 素肉排-塊(1個)	客庄小炒 芹菜、豆干、鮮蔬-炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶結-煮	履歷 蔬菜 酸辣清湯 豆腐、鮮蔬、筍子		6.4	2.3	2.2	2.7	797
20	一	胚芽飯	莎莎醬豆腸 鮮蔬、豆腸、番茄-塊	南瓜燒豆腐 南瓜、豆腐、鮮蔬-煮	木須花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	履歷 蔬菜 海帶荳湯 海帶芽、薑絲	水果	6.1	2.4	2.6	2.5	785
21	二	薏仁飯	咖哩骰子腐 油豆腐、馬鈴薯、魷羅蔔-煮	沙茶豆雞片 鮮蔬、豆腐、玉米-炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	有機 蔬菜 薑絲鮮瓜湯 冬瓜、薑絲	牛奶	6.4	2.3	2.4	2.3	784
22	三	芝麻飯	紅燒豆包 豆包-塊(1個)	青椒炒干片 青椒、豆干-炒	豆瓣鮮筍 筍子、鮮蔬、豆瓣醬-炒	履歷 蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶結、味噌		6.3	2.2	2.3	2.7	785
23	四	白飯	蘑菇素雞丁 素雞丁、鮮蔬、蘑菇-煮	京醬麵腸 西芹、麵腸片-炒	清甜白菜 大白菜、鮮蔬、豆包-煮	履歷 蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.1	2.6	2.4	2.8	808
24	五	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩、彩椒、鳳梨-塊	照燒凍豆腐 蘿蔔、凍豆腐、蒜蓉捲-煮	鮮蔬黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-煮	履歷 蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、鮮蔬、枸杞		6.4	2.2	2.5	2.2	775
25	六	茄汁螺旋麵	素黃金魚排 素黃金魚排-炸(1個)	杏片四分干 豆干、杏仁片-煮	鮑菇結頭 結頭菜、杏鮑菇-炒	履歷 蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、鹽	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
27	一	雜糧飯	麻香豆雞片 豆腐、高麗菜、魷羅-煮	西芹素肚 西芹、素肚、鮮蔬-炒	豆薯條豆 豆段、豆薯-炒	履歷 蔬菜 白菜湯 大白菜、鮮蔬、豆包	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	782
28	二	白飯	無錫素排骨 素排骨、馬鈴薯、毛豆-塊	紹子豆腐 鮮蔬、豆腐、素絞肉-煮	椰香南瓜 南瓜、椰漿-煮	有機 蔬菜 青木瓜煲湯 青木瓜、玉米	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
29	三	小米飯	海結燒麵輪 麵輪、海帶結、花生-湯	塔香黑豆干 鮮蔬、豆干、九層塔-湯	鐵板豆芽 豆芽菜、豆包、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 白菜鮮蔬湯 鮮蔬、芋頭、香菇		6.0	2.4	2.5	2.5	775
30	四	板栗 香菇油飯	酸甜素鰻 素鰻、白花椰、白芝麻-塊(1個)	滷三角腐 油豆腐、鮮蔬-湯	可樂餅 玉米餅酥餅(大)-塊(1個)	履歷 蔬菜 味噌凍腐湯 凍豆腐、海帶芽、味噌	水果	6.0	2.6	2.6	2.7	802
31	五	大麥飯	番茄腐竹 豆包、番茄、鮮蔬-煮	雪菜豆干丁 鮮蔬、豆干、雪菜-炒	芋頭高麗 高麗菜、芋頭、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 筍片湯 筍子、蘿蔔		6.2	2.2	2.3	2.3	760