



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三零一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：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳淑芬(營養字第010986)、林芳婷(營養字第009677)、吳學嫻(營養字第010830)

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	熱量
1	四	白飯	麻婆豆腐 豆腐、鮮蔬、菇、素絞肉-煮	彩蔬腐竹 豆薯、豆包、鮮蔬-炒	炒白花椰 白花椰菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	6.3	2.4	2.5	2.3	847
2	五	小米飯	素梅干扣肉 素東坡肉、筍子、梅干菜-滷(1個)	豆干小炒 紅蘿蔔、豆干、鮮蔬-炒	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 豆腐、玉米	水果	6.3	2.6	2.4	2.3	800
5	一	白飯	三杯油腐 油豆腐、菇、九層塔-煮	芋香素雞丁 芋頭、素雞丁、鮮蔬-燒	蔬炒扁蒲 扁蒲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 青木瓜燉湯 青木瓜、玉米段	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	864
6	二	燕麥飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐、洋芋、鮮蔬-煮	什錦麵輪 筍子、麵輪、菇、鮮蔬-滷	炒高麗菜 高麗菜、鮮蔬-炒	有機蔬菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、素皮絲	水果	6.4	2.4	2.5	2.3	854
7	三	藜麥飯	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-滷(1個)	麻油豆雞片 蘿蔔、豆雞-煮	彩椒花椰菜 白綠花椰菜、彩椒-炒	履歷蔬菜 豆包海芽湯 海帶芽、豆包	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
8	四	雜糧飯	沙茶烤麩 紅蘿蔔、烤麩、木耳-煮	雪菜干丁 豆干、彩椒、雪裡紅-炒	豆皮白菜 大白菜、角螺、鮮蔬、菇-煮	履歷蔬菜 藥膳洋芋湯 馬鈴薯、山藥、枸杞、當歸	水果	6.2	2.5	2.5	2.4	852
9	五	麻油香菇油飯 【白米50%】	煙燻素茶鵝 素茶鵝排-煮(1個)	鳳梨燒豆腸 豆薯、豆腸、彩椒、鳳梨-燒	黑椒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐、鮮蔬	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
12	一	薏仁飯	什錦腐竹 芋頭、豆包、鮮蔬、皇帝豆-炒	塔香麵腸 菇、麵腸、彩椒、九層塔-炒	蔬炒大黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-煮	履歷蔬菜 金針蘿蔔湯 乾金針花、蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.5	2.3	854
13	二	白飯	洋芋素雞丁 馬鈴薯、素雞丁、青豆-煮	青椒炒豆干 豆干、青椒、豆豉-炒	冬瓜燒麵輪 冬瓜、鮮蔬、麵輪-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	859
14	三	蕎麥飯	香菇素肉燥 素絞肉、豆干、香菇-煮	京醬豆腸 小黃瓜、豆腸、鮮蔬-炒	熱炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、馬鈴薯、鮮蔬	水果	6.4	2.4	2.5	2.4	799
15	四	金瓜炒米粉	素牛蒡排 素牛蒡排、白芝麻-燒(1個)	蘿蔔滷黑干 蘿蔔、黑豆干-滷	木須長豆 長豆、木耳-炒	履歷蔬菜 鮮菇竹筍湯 筍子、菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	873
16	五	麥片飯	家常燒豆腐 豆腐、鮮蔬、毛豆-煮	炸蚵仔酥 地瓜、素蚵仔酥、九層塔-炸	三杯海茸 海茸、彩椒、九層塔-煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 鮮蔬、菇、角螺、枸杞	水果	6.4	2.4	2.4	2.6	805
17	六	地瓜飯	酸甜骰子腐 油豆腐、鮮蔬、彩椒-燒	蔬炒豆干絲 紅蘿蔔、豆干絲、海帶絲、鮮蔬-炒	雙色花椰 白綠花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 南瓜湯 南瓜、鮮蔬、菇	水果	6.3	2.3	2.5	2.4	784
19	一	糙米飯	芝香素火腿 素火腿、白芝麻-燒(2個)	咖哩豆雞片 馬鈴薯、豆雞、鮮蔬-煮	白菜滷 大白菜、鮮蔬、菇-煮	履歷蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽、油片、味噌	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	861
20	二	芝麻飯	什錦凍豆腐 凍豆腐、絲瓜、鮮蔬-煮	酸菜麵腸 麵腸、彩椒、酸菜-炒	油燻紫茄 茄子、九層塔-燒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆漿	6.3	2.4	2.5	2.3	787
21	三	白飯	醬燒豆包 豆包-燒(1個)	玉米豆腐 玉米、豆腐、鮮蔬-燴	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮蔬、菇-炒	履歷蔬菜 素排骨酥湯 蘿蔔、素排骨酥、芋頭	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	804



~端午節連假快樂~ ~Happy Dragon Boat Festival~



26	一	胚芽飯	蘑菇素雞丁 紅蘿蔔、素雞丁、蘑菇-煮	和風腐竹 大白菜、豆包、鮮蔬、菇-煮	水煮玉米段 玉米段-煮(1個)	履歷蔬菜 黃瓜素丸湯 大黃瓜、鮮蔬、素丸	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	861
27	二	茄汁螺旋麵	蔬菜捲 蔬菜捲-烤(1個)	小瓜豆雞片 小黃瓜、豆雞、彩椒-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、鮮蔬、椰漿	水果	6.5	2.6	2.3	2.5	880
28	三	紫米飯	蜜汁四分干 四分干、白芝麻-煮	冬瓜素排骨 冬瓜、素排骨、菇-燒	鮮蔬竹筍 筍子、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.3	2.5	2.4	2.4	797
29	四	白飯	滷油豆腐 油豆腐-滷(1個)	西芹炒素肚 西芹、素肚、彩椒-炒	針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、鮮蔬-炒	履歷蔬菜 味噌蘿蔔湯 蘿蔔、海帶芽、味噌	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	852