

營養師：葉心儀 (營養字第005415號)

服務電話：02-2792-5757

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	鮮奶(公升)	水(公升)	油(公升)	糖(公升)	其他	大卡
02	一	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	照燒洋芋 Teriyaki Potatoes 豬排-燒	和風蒸蛋 Japanese style steamed egg 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 Stir-fried seaweed 海絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	紫米薏仁湯 Purple rice barley soup 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	875
03	二	紫米飯 purple rice 白米+紫米-蒸	花瓜雞 Huagua Chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	玉米炒蛋 Corn scrambled eggs 蛋+玉米-炒	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸菜肉絲湯 Sauerkraut and shredded pork soup 豬排-燒	果汁	6.6	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	0.0	883
04	三	雞肉絲飯 shredded chicken rice 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 Railway Pork Chops 豬排-燒	筍干滷蛋 Dried bamboo shoots and braised eggs 蛋+玉米+筍-煮	和風芽菜 Japanese sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Carrot soup 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0	0.0	916
05	四	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	味噌燒肉 Miso grilled pork 芝麻+豬排-燒	★虱目魚條X2 Milkfish sticks 魚-炸	蒜炒高麗 Stir-fried Goryeo with Garlic 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	四神湯 Sishen Soup 豬排-燒		6.4	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	0.0	859
06	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	炙燒雞排X1 Grilled Chicken Steak 雞排-燒	豆干炒魷魚 Fried squid with dried tofu 豬排-燒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果	6.3	2.8	2.0	2.8	1.0	0.0	0.0	919
09	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 Garlic white meat 豬排-燒	★鹹酥雞X3 Salty Crispy Chicken 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 braised radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	燒仙草 Burnt grass jelly 仙草+綠豆+紫豆-煮		6.4	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	859
10	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	日式雞丁 Japanese chicken 雞肉+時蔬-燒	◎海鮮丸X2 Seafood balls 魷魚丸-燒	香炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	薏仁排骨湯 Barley Pork Ribs Soup 薏仁+排骨+馬鈴薯-煮	全脂保久乳	6.2	2.6	1.9	2.8	0.0	1.0	0.0	934
11	三	DIY乾拌麵疙瘩 DIY dry mixed gnocchi 麵疙瘩+時蔬-煮	五香翅小腿X2 Spiced Wing Shan 翅小腿-油	古早味肉燥 Ancient flavored pork jerky 豬排-燒	彩繪玉米 Painted Corn 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜 vegetables	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork soup 豬排-燒	水果	6.6	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0	0.0	953
12	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 Sukiyaki pork 豬排-燒	小魚海芽燴蛋 Braised egg with small fish and sea sprouts 吻仔魚+蛋+海芽+時蔬-煮	蒜炒花椰 Sautéed Cauliflower with Garlic 花椰菜+地瓜-炒	青菜 vegetables	番茄蔬菜湯 tomato vegetable soup 番茄+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	866

★12/13校慶★

16	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	馬鈴薯燉豬 Pig stew with potatoes 豬排-燒	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 Taxiang sea mushroom 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Barley Soup 綠豆+薏仁-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	886
17	二	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	鮮蔬嫩雞 Fresh vegetable and tender chicken 雞肉+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 Bombing fish dices 魚-炸	黑椒芽菜 black pepper sprouts 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲冬瓜湯 Ginger and winter melon soup 瓜+薑絲-煮	果汁	6.6	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	0.0	883
18	三	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+豬排-燒	古早味雞翅X1 Old style chicken wings 三節雞翅-燒	鴿蛋關東煮 Pigeon Egg Oden 鴿蛋+油豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Goryeo 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom and chicken soup 香菇+雞肉-煮	水果	6.2	2.7	2.0	2.9	1.0	0.0	0.0	908
19	四	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	BBQ炒豬 BBQ fried pig 豬排-燒	五香豆干 Five-spiced dried tofu 黑豆干+時蔬-油	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	玉米肉絲湯 Corn shredded pork soup 豬排-燒		6.5	2.8	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	874
20	五	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽米-蒸	★酥炸魷魚排X1 Crispy Fried Squid Steak 魷魚排-炸	豬肉燒豆皮 Pork and roasted bean curd skin 豆皮+豬排-燒	鮮蔬炒筍 Stir-fried bamboo shoots with fresh vegetables 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬至鹹湯圓 Winter Solstice Salty Rice Balls 湯圓+時蔬-煮	水果	6.4	2.7	2.0	2.8	1.0	0.0	0.0	919
23	一	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	家常炒肉 Home-style fried meat 豬排-燒	南瓜炒蛋 Pumpkin scrambled eggs 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	鮮炒白菜 Fresh stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and sour soup 豬排-燒		6.4	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	883
24	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	青醬豬 Green Sauce Pig 豬排-燒	★◎金黃小魚X2 Golden fish 魚-炸	清炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 番茄+時蔬-煮	果汁	6.6	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	0.0	878
25	三	聖誕義大利麵 Christmas Pasta 麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Steak 雞排-燒	番茄肉醬 tomato meat sauce 豬排-燒	紅絲高麗 Red silk Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	巧達濃湯 Chiada Soup 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	0.0	922
26	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	蜜汁燒肉 Honey roasted pork 豬排-燒	◎檸檬雞柳條X2 Lemon Chicken Tenders 雞柳條-烤	香炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬瓜西米露 Winter melon and sago 西谷米+冬瓜塊-煮		6.2	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	868
27	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	蒜香豬排X1 Garlic Pork Chops 豬排-燒	海鮮豆腐煲 Seafood tofu pot 小卷+豆腐+時蔬-煮	醬香馬鈴薯 Sauce-flavored potatoes 芝麻+馬鈴薯+時蔬-煮	青菜 vegetables	金針排骨湯 Golden Needle Pork Ribs Soup 排骨+金針+時蔬-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0	0.0	916
30	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	◆紅燒鮮魚 Braised fresh fish 水鯊魚+時蔬-煮	宮保雞丁 Kung Pao Chicken 雞肉+花生+時蔬-炒	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 冬粉+干丁+豬排-燒	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	0.0	900
31	二	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	泰式打拋豬 Thai style fried pig 豬排-燒	★香酥魚塊X2 Crispy fish cubes 魚-炸	田園時蔬 Garden vegetables 蔬+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜排骨湯 Fresh melon and pork ribs soup 排骨+鮮瓜-煮	果汁	6.4	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	883

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含澱質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※