

營養師：陳柏穎 (營養字第007279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 蛋白質 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	磷 (mg)	水 分 (g)	熱 量 (kcal)	糖 質 (g)	脂 肪 (g)	纖 維 (g)
03	一	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	日式咖哩 Japanese Curry 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	青蔬干絲* Shredded green vegetables 干絲+時蔬-煮	和風蘿蔔* Japanese radish 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜 vegetables	蔬菜湯* Vegetable broth 味噌+玉米粒+時蔬-煮		6.5	2.2	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	824
04	二	雞肉絲飯 Shredded Chicken Rice 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 Honey pork chop 豬排-燒	滷蛋豆干* Braised Egg and Dried Tofu 酸菜+黑豆干+滷蛋X1-滷	蒜香炒菇 Stir-fried mushrooms with garlic 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	燒仙草 Burnt Grass Jelly 仙草+綠豆+蜜豆-煮	果汁 juice	6.4	2.6	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	855
05	三	白飯 Rice 白米-蒸	香燒雞排X1 Roasted Chicken Fillet 雞排-燒	洋蔥炒蛋* Scrambled Eggs with Onions 蛋+洋蔥+毛豆-炒	鮮蔬寬粉 Fresh Vegetable Noodles 寬粉+鮮肉豬肉+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 番茄+馬鈴薯-煮	水果 fruit	6.5	2.8	1.9	2.7	1.0	0.0	0.0	0.0	927
06	四	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	野菜燒肉 Roasted meat with wild vegetables 鮮肉豬肉+時蔬-燒	醬燒魚塊X2* Braised fish fillet 魚-燒	清炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and Sour Soup 鮮肉豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	854
07	五	白飯 Rice 白米-蒸	泡菜年糕雞 Kimchi Rice Cake Chicken 年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* Miso pork and tofu 鮮肉豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.9	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	903
10	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	★酥炸魚排X1* Deep-fried fish fillet 魚排-炸	豬肉燒豆皮* Braised pork with bean curd 豆皮+鮮肉豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 Sweet corn 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜 vegetables	◎黑糖包心圓 Black Sugar Filled Bun 包心圓+Q圓+黑糖-煮		6.4	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	837
11	二	燕麥飯* Oatmeal 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 Chicken with melon 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* Scrambled Eggs with Tomato 番茄+蛋+洋蔥-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸菜肉絲湯 Pickled Cabbage and Shredded Pork Soup 鮮肉豬肉+酸菜+時蔬-煮	全脂保久乳* milk	6.3	2.6	2.0	2.8	0.0	1.0	0.0	0.0	944
12	三	白飯 Rice 白米-蒸	蒜泥白肉 Garlic pork 鮮肉豬肉+時蔬-煮	◎飄香滷味* Fragrant stewed food 魚漿製品+時蔬-煮	鮮炒花椰 Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	四神湯 Four Gods Soup 鮮肉豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮	水果 fruit	6.2	2.5	1.9	2.7	1.0	0.0	0.0	0.0	882
13	四	DIY肉燥麵* DIY Braised Pork Noodles 烏龍麵-煮	吮指翅小腿X2 Finger-sucking wing calf 翅小腿-燒	香菇肉燥 Mushroom and Braised Pork 鮮肉豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 Cheese Sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇排骨湯 Shiitake Mushroom and Pork Rib Soup 香菇+排骨+薑絲-煮		6.5	2.7	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	862
14	五	白飯 Rice 白米-蒸	◆沙茶魚* Satay Fish 水鯊+時蔬-煮	梅干扣肉 Braised Pork with Dried Plums 鮮肉豬肉+梅干菜-燒	時令鮮瓜 Seasonal melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.9	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	933
17	一	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	麻油雞 Sesame Oil Chicken 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+鮮肉豬肉+時蔬-煮	佃煮海結 Cooking sea knot 海結+時蔬-滷	青菜 vegetables	金菇肉絲湯 Mushroom and Shredded Pork Soup 金針菇+鮮肉豬肉+時蔬-煮		6.3	2.7	1.9	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	840
18	二	麥片飯* Cereal rice 白米+麥片-蒸	蘑菇奶香豬* Mushroom Milk Pork 鮮肉豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蒸蛋* Steamed Egg 蛋+時蔬-蒸	香燻條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and Fresh Melon Soup 瓜+薑絲-煮	果汁 juice	6.3	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	832
19	三	白飯 Rice 白米-蒸	嫩汁雞排X1 Tender chicken steak 雞排-燒	鮮蔬干丁* Dried fresh vegetables 干丁+時蔬-煮	田園時蔬 Garden Vegetables 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Sea Sprout Miso Soup 豆腐+味噌+海芽-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0	0.0	0.0	915
20	四	韓國海苔紫米拌飯* Korean Seaweed and Purple Rice Bibimbab 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	BBQ燒肉 BBQ 鮮肉豬肉+時蔬-燒	雞絲拌菜* Shredded Chicken Mixed Vegetables 豆包+雞肉+時蔬-煮	炒筍片 Fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	黑糖地瓜湯 Brown Sugar Sweet Potato Soup 地瓜-煮		6.5	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	854
21	五	白飯 Rice 白米-蒸	醍醐滷肉 Braised Pork with Daigo Sauce 鮮肉豬肉+鮮肉豬腳+時蔬-滷	★◎麥克雞塊X2 Chicken McNuggets 雞塊-炸	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	番茄蔬菜湯 Tomato Vegetable Soup 番茄+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.9	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	933
24	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	炙燒雞翅X1 Grilled Chicken Wings 三節雞翅-燒	紹子油腐豬* Shaozi oil-cured pork 鮮肉豬肉+油豆腐+時蔬-煮	清爽洋芋 Fresh Potato 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮		6.3	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	829
25	二	燕麥飯* Oatmeal 白米+燕麥-蒸	回鍋豬肉* Twice-cooked Pork 鮮肉豬肉+豆干+時蔬-煮	什錦燴蛋* Mixed Egg Stew 蛋+時蔬-炒	菇炒花椰 Fried Cauliflower with Mushrooms 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	果汁 juice	6.5	2.7	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	862
26	三	特製義大利麵* Special Italian Pasta 麵-煮	香嫩雞排X1 Tender chicken fillet 雞排-燒	番茄肉醬 Tomato meat sauce 鮮肉豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 Sweet Potato Fries 地瓜薯條-炸	青菜 vegetables	洋蔥蘑菇湯 Onion Mushroom Soup 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.6	1.9	2.7	1.0	0.0	0.0	0.0	904
27	四	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	紅糟雞丁 Chicken in red fermented rice wine 雞肉+時蔬-燒	三杯魷魚* Three Cup Squid 魷魚+時蔬-炒	香炒白菜 Fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Barley Soup 綠豆+洋薏仁-煮	履歷 豆漿* Soy milk	6.6	2.8	2.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	877
28	五	白飯 Rice 白米-蒸	黃金泡菜燒肉 Golden kimchi barbecue 鮮肉豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 Lemon Chicken Strips 雞柳條-炸	什錦燴瓜 Assorted Pumpkin Stew 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom Chicken Soup 香菇+雞肉+薑-煮	水果 fruit	6.3	2.6	1.9	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	910
31	一	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	奶油咖哩雞 Creamy Chicken Curry 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* Squid balls 魷魚丸-炸	炒海絲 Fried Shredded Seafood 海絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 鮮肉豬肉+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	0.0	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」

*表示本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用