



本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 ©營養師：陳怡安 (營養字第 009695 號)
 ◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號

本公司豬肉及其製品全面使用國產豬肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	水果	熱度
2	二	紅藜蛋炒飯 白米, 絞肉, 玉米, 蛋, 紅藜	烤小雞腿 翅小腿-烤 每人2隻	薯餅 薯餅-烤 每人4個	蒜香高麗 高麗菜, 蘿蔔, 蒜酥-炒	有蔬 小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚乾	有蔬	保久乳	5.7 2.4 2.1 2.3 735
3	三	藜麥飯 白米, 藜麥	沙茶肉柳 豬柳, 豆薯, 毛豆-炒	京醬雞丁 雞肉, 豆干, 紅蘿蔔-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蘿蔔-煮	履蔬 蘿蔔鮮雞湯 雞肉, 蘿蔔, 芹菜	履蔬		5.6 2.5 1.9 2.4 735
4	四	糙米飯 白米, 糙米	照燒燉雞 雞肉, 洋芋, 洋蔥-燒	腰果玉米蛋 玉米, 雞蛋, 蘿蔔, 腰果-炒	雙色花椰 白綠花椰, 木耳-煮	履蔬 赤肉羹湯 豬肉, 大白菜, 木耳, 雞蛋	履蔬		5.6 2.4 2 2.4 730
5	五	地瓜飯 白米, 地瓜	叉燒肉條 豬肉條-烤 每人4條	滷味拼盤 百頁豆腐, 蘿蔔, 海帶結-滷	結菜炒菇 結頭菜, 鮮菇, 紅蘿蔔-炒	履蔬 薑母鴨湯 鴨肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 枸杞	履蔬		5.7 2.4 2.1 2.5 744
8	一	紅醬義大利麵 麵, 番茄, 玉米, 洋蔥, 絞肉	炸雞腿 雞腿-炸	鍋貼 鍋貼-蒸 每人2個	芹炒海龍 海龍, 蘿蔔, 芹-炒	履蔬 巧達濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	履蔬		5.6 2.4 2.1 2.3 728
9	二	芝麻飯 白米, 芝麻	咖哩凍豆腐 凍豆腐, 洋芋, 蘿蔔-煮	南瓜歐姆蛋 南瓜, 雞蛋-炒	枸杞冬瓜 冬瓜, 木耳, 枸杞-煮	有蔬 香菇結菜湯 結頭菜, 香菇	有蔬	香蔥麵包	5.6 2.4 2.1 2.4 733
10	三	白飯 白米	柚香炒雞球 雞肉, 鮑菇, 毛豆-炒	蒜味小瓜豬 豬肉, 小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	香菇高麗 高麗菜, 香菇, 蘿蔔-炒	履蔬 嫩腐蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 蕃茄	履蔬		5.6 2.4 1.8 2.4 725
11	四	小米飯 白米, 小米	豬肉壽喜燒 豬肉片, 洋蔥, 金針菇-燒	芹香魷魚羹 魷魚羹, 玉米, 西芹, 九層塔-炒	韭香芽菜 豆芽, 木耳, 蘿蔔, 韭菜-炒	履蔬 金針雞湯 雞肉, 金針花, 筍絲	履蔬		5.5 2.4 2.2 2.6 737
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	柴香雞肉 雞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	香鬆炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔, 香鬆-炒	泡菜年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔-炒	履蔬 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 金針菇	履蔬		5.5 2.5 2 2.4 731
15	一	燕麥飯 白米, 燕麥	巴西里燒肉 豬肉, 番茄, 洋蔥-燒	塔香米糕雞 雞肉, 米血糕, 鮑菇, 九層塔-煮	玉米彩燴 玉米, 蘿蔔, 青豆-煮	履蔬 柴魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 柴魚片	履蔬		5.5 2.4 2.1 2.3 721
16	二	紅藜飯 白米, 紅藜	蘿勒洋芋雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	關東煮 蘿蔔, 虱目魚丸, 黑輪-滷	南瓜白菜 大白菜, 南瓜, 蘿蔔, 木耳-煮	有蔬 酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍, 木耳, 蛋	有蔬		5.7 2.4 2.2 2.6 751
17	三	白飯 白米	日式燒豬肉 豬肉, 蘿蔔, 海苔-燒	玉米雞蓉燴蛋 玉米, 雞蛋, 雞絞肉, 青蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲, 鮮菇, 紅蘿蔔, 蝦米-燒	履蔬 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 鮮菇	履蔬		5.6 2.4 1.8 2.4 725
18	四	板栗煲油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 麵筋, 栗子	鹹酥雞 雞肉-炸 每人4個	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 鮮菇-蒸	肉末高麗 高麗菜, 絞肉, 木耳, 蘿蔔-炒	履蔬 羅宋湯 蕃茄, 蘿蔔, 排骨, 西芹	履蔬		5.8 2.4 1.8 2.5 744
19	五	薏仁飯 白米, 薏仁	客家肉爛筍 豬肉, 筍, 福菜-煮	五味醬油腐 油豆腐, 鮮菇, 蘿蔔, 木耳-燒	雞絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 雞肉-煮	履蔬 紫菜蛋花湯 結頭菜, 雞蛋, 紫菜	履蔬		5.6 2.4 2 2.3 726
22	一	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	酸甜醬雞丁 雞肉, 彩椒, 酸甜醬-煮	麻婆馬鈴薯 洋芋, 鮮菇, 絞肉, 紅蘿蔔-燒	小魚豆干 豆干, 小魚, 蔥-煮	履蔬 白菜三絲湯 大白菜, 肉絲, 木耳	履蔬		5.8 2.4 1.8 2.4 739
23	二	白飯 白米	蔥爆里肌 豬柳, 洋蔥, 青蔥-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 麵疙瘩-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	有蔬 玉米濃湯 玉米, 洋蔥, 蘿蔔, 雞蛋	有蔬		5.6 2.4 2.1 2.6 742
24	三	紅豆飯 白米, 紅豆	迷迭香雞丁 雞肉, 豆薯, 毛豆-煮	蠔油豆腐煲 豆腐, 絞肉, 金針菇, 木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	履蔬 芹珠魚丸湯 蘿蔔, 小魚丸, 芹菜	履蔬		5.6 2.3 2 2.4 723
25	四	白醬螺旋麵 麵, 洋芋, 鮑菇, 絞肉, 玉米	義式豬排 豬排, 義式香料-燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤 每人6條	奶香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 蘿蔔-炒	履蔬 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞	履蔬	豆奶	5.5 2.5 2 2.4 731
26	五	白飯 白米	卡菲煨雞 雞肉, 洋芋, 蘿蔔, 洋香菜-煮	鮑菇肉片 豬肉, 鮑菇, 蘿蔔-炒	豆酥條豆 條豆, 木耳, 豆酥-炒	履蔬 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 鮮菇	履蔬		5.6 2.4 2.1 2.4 733
29	一	玉米飯 白米, 玉米	醍醐燉肉 豬肉, 蘿蔔, 蔥-煮	鹹肉豆角蛋 洋蔥, 雞蛋, 長豆, 鹹豬肉, 蘿蔔-炒	韓式寬粉 寬粉, 黃豆芽, 蘿蔔, 韭菜-炒	履蔬 味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥	履蔬		5.8 2.4 2 2.5 749
30	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	醋溜雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	酢醬鴿蛋 鴿蛋, 豆乾丁, 絞肉, 毛豆-煮	海帶雙絲 海帶絲, 干絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	有蔬 筍片肉絲湯 筍片, 肉絲, 木耳	有蔬		5.5 2.4 2.1 2.4 726
31	三	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉, 洋芋, 栗子-燒	和風雞丁 雞肉, 小黃瓜, 鮑菇-煮	紅片花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履蔬 金菇雞湯 金針菇, 蔬菜, 雞肉	履蔬		5.5 2.3 2 2.4 716