



◎消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com ※本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品請安心食用※ ©99年通過 HACCP 正式認證 ©地址：新北市新莊區幸福東路 86 號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	五	白飯 白米	鮮菇油豆腐 鮮菇,油豆腐,蔬菜,滷	鳳梨香竹捲 鳳梨,香竹捲,燒	什錦葫蘆 蒲瓜,木耳,金針菇,煮	履歷蔬菜 素丸,蘿蔔,蔬菜		5.2	2.8	2.0	2.3	728
4	一	蔬菜烏龍麵 蔬菜,烏龍麵	黑胡椒素排 素肉排,煮	青椒炒干片 青椒,豆干片,炒	芹菜豆芽 芹菜,豆芽,炒	履歷蔬菜 冬瓜,鮮菇	水果	5.2	2.7	2.3	2.2	723
5	二	白飯 白米	咖哩百頁 馬鈴薯,紅蘿蔔,百頁豆腐,煮	炸天婦羅 鮮菇,南瓜,蔬菜,炸	木須鮮筍 竹筍,木耳,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜 海芽,豆腐,蘿蔔	豆奶	5.4	2.6	2.2	2.2	727
6	三	小米飯 白米,小米	紅燒素魚排 素魚排,燒	關東煮 蘿蔔,1/4豆干,蔬菜,煮	齋香紫茄 茄子段,燒	履歷蔬菜 金針菇,白菜,素肉		5.4	2.7	2.3	2.2	737
7	四	糙米飯 白米,糙米	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐,蔬菜,煮	輪片筍茸 麵筋,筍茸,燒	紅絲萵苣 紅蘿蔔,萵苣,炒	履歷蔬菜 蔬菜,蘿蔔,油片	水果	5.5	2.5	2.4	2.2	732
8	五	白飯 白米	皇帝豆燒烤麵 皇帝豆,烤麵,蘿蔔,燒	香菇素肉燥 香菇,素絞肉,煮	麻油紅鳳菜 紅鳳菜,炒	履歷蔬菜 玉米,豆腐		5.3	2.6	2.4	2.2	725
11	一	海苔飯 海苔粉,白米	杏片小方干 杏仁片,小方豆干,燒	乳噌醬豆捲 蔬菜,豆捲,煮	炒海龍 九層塔,海龍,炒	履歷蔬菜 蔬菜,豆皮	豆奶	5.3	2.6	2.4	2.2	725
12	二	蕈菇油飯 鮮菇,蔬菜,白米,糯米	芝麻素火腿 素火腿,芝麻,煮	沙茶凍豆腐 蔬菜,凍豆腐,煮	炒龍鬚菜 蔬菜,龍鬚菜,炒	有機蔬菜 金針,蔬菜	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
13	三	白飯 白米	滷豆包 豆包,滷	蠔油素雞片 蔬菜,素雞片,炒	什錦花椰 紅蘿蔔,花椰,炒	履歷蔬菜 海芽,豆腐,味噌		5.3	2.7	2.5	2.2	735
14	四	紅藜飯 白米,紅藜	燒豆腐 蔬菜,豆腐,素絞肉,燒	花生烤麵 花生,烤麵,蔬菜,煮	木須高麗 木耳,高麗菜,炒	履歷蔬菜 玉米,蔬菜	水果	5.2	2.8	2.2	2.3	733
15	五	白飯 白米	咖哩素雞 馬鈴薯,蘿蔔,素雞丁,煮	三杯鮑菇 九層塔,油豆腐,鮑菇,煮	薑絲地瓜葉 地瓜葉,薑絲,炒	履歷蔬菜 金菇,大瓜,蔬菜		5.4	2.6	2.4	2.2	732
18	一	小米飯 白米,小米	酸菜素肚 酸菜,素豬肚,炒	玉米豆腐 豆腐,玉米,素絞肉,青豆,燒	蒟蒻鮮瓜 蒟蒻,鮮瓜,蔬菜,煮	履歷蔬菜 紫菜,蔬菜,素丸子	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
19	二	白飯 白米	栗子麵輪 栗子,紅蘿蔔,麵輪,煮	鮮蔬蘭花干 蘭花干,蔬菜,煮	高麗寬粉 高麗,蔬菜,冬粉,煮	有機蔬菜 玉米,蔬菜	豆奶	5.2	2.8	2.2	2.3	733
20	三	胚芽飯 白米,胚芽	五香大溪乾 大溪豆乾,滷	松子豆腸 松子,鳳梨,豆腸,煮	炒豆芽菜 豆芽,蔬菜,炒	履歷蔬菜 番茄,蘿蔔,蔬菜		5.1	2.7	2.3	2.4	725
21	四	蔬菜義大利麵 蔬菜,義大利麵	煙燻素茶鵝 素茶鵝,煮	塔香凍豆腐 凍豆腐,木耳,芹菜,煮	芋泥包 芋泥包,蒸	履歷蔬菜 竹筍,鮮菇	水果	5.0	2.8	2.3	2.5	730
22	五	白飯 白米	紅燒素獅頭 蔬菜,素獅子頭,燒	炸地瓜球 地瓜球,炸 每人 4 個	豆簽菜瓜 豆簽,絲瓜,煮	履歷蔬菜 玉米,蔬菜,海結		5.2	2.8	2.0	2.3	728
25	一	香菇炒米粉 香菇,蔬菜,米粉	宮保素雞丁 花生,素雞丁,燒	鳳梨豆包 鳳梨,豆包,煮	枸杞地瓜葉 地瓜葉,枸杞,煮	履歷蔬菜 豆腐,筍,蘿蔔,木耳	豆奶	5.2	2.7	2.3	2.2	723
26	二	紅豆飯 白米,紅豆	芝麻牛蒡排 芝麻,牛蒡排,煮	苦瓜酸菜 苦瓜,酸菜,煮	家常燒油腐 蔬菜,油豆腐,素絞肉,燒	有機蔬菜 薏仁,馬鈴薯	水果	5.0	2.7	2.3	2.5	723
27	三	白飯 白米	醍醐四角 四角豆腐,燒	玉米彩繪 玉米,蔬菜,毛豆,煮	冬瓜燒麵輪 花生,冬瓜,麵輪,燒	履歷蔬菜 高麗菜,蘿蔔,菇,紅棗		5.1	2.7	2.3	2.4	725
28	四	白飯 白米	紅燒豆雞片 蔬菜,豆雞片,燒	彩椒炒龍鬚 彩椒,龍鬚,炒	炸素雞塊 X2 素雞塊,炸	履歷蔬菜 蘿蔔,豆皮	水果	5.4	2.7	2.3	2.2	737
29	五	燕麥飯 白米,燕麥	番茄香竹捲 番茄,香竹捲,毛豆,煮	藥膳南瓜 南瓜,枸杞,煮	雪菜豆干丁 雪裡紅,彩椒,豆干,炒	履歷蔬菜 薑絲,海芽,蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.6	825