



地址：新北市三重區國道一段59號 營業部(營業字第008047號)、王淑芬(營業字第00810號)電話：(02)29851630 傳真：(02)29808364 已投訴明白產物1總產品責任險

日期星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附菜	全穀雜糧	豆类肉類	蔬菜	油類	水果	熱量	鈉	鈣
5	白飯 白米-蒸	拌飯素肉燥 ◎豆乾、◎素肉燥、香菇、花瓜-滷	玉米燒百頁 ◎百頁豆腐、玉米、小黃瓜-煮	彩蔬高麗 高麗菜、玉米筍、甜椒-炒	裙帶味噌湯 ◎板豆腐、海帶芽、◎味噌	豆漿	6.4	2.4	2.5	2.9		821	258	855
6	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	酸甜素魚豆腐 ◎素魚豆腐、番茄、甜椒、青豆-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、紅蘿蔔、◎素絞肉-炒	芹香菜頭湯 紅白蘿蔔、芹菜	水果	6.5	2.5	2.5	2.5	1	878	243	850
7	白飯 白米-蒸	三杯豆雞 ◎豆雞、九層塔、薑-炒	鮮炒敏豆 敏豆、豆薯-炒	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	蔬菜	6.4	2.6	2.3	2.4		809	255	865
8	台式炒麵 油麵、豆包絲、香菇、紅蘿蔔、高麗菜-炒	五香滷細腐 ◎細腐、甜椒、香菜-滷	芝香牛蒡 牛蒡絲、◎黑芝麻-炒	金草蒲瓜 蒲瓜、金針菇、薑絲-炒	玉米素雞湯 玉米、紅蘿蔔、素雞丁	水果	6.3	2.7	2.4	2.4	1	872	240	875

新北食品祝大家 ☆~國慶佳節愉快~☆

12	白飯 白米-蒸	沙嗲豆包 ◎豆包、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨-煮	玉筍菜豆 菜豆、豆薯、玉米筍-炒	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜	水果	6.2	2.4	2.4	2.6	1	851	250	895
13	薏仁飯 白米、洋薏仁-蒸	壽喜燒凍豆腐 ◎凍豆腐、金針菇、木耳-煮	紅燒麵輪 麵輪、◎豆皮結、白蘿蔔-滷	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	磨菇濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、磨菇、椰奶	豆漿	6.5	2.3	2.3	2.9		816	263	840
14	白飯 白米-蒸	宮保油腐 ◎油豆腐、紅蘿蔔-煮	茄汁寬粉 寬粉絲、豆芽菜、番茄、木耳-炒	清炒花椰 白花椰、甜椒、香菇-炒	味噌湯 ◎板豆腐、黃豆芽、◎味噌	蔬菜	6.4	2.3	2.2	2.6		793	243	835
15	小米飯 白米、小米-蒸	麻婆豆腐 ◎板豆腐、素絞肉-煮	香燒冬瓜 冬瓜、香菇、薑-滷	樹子高麗 高麗菜、紅蘿蔔、樹子-炒	海芽菇湯 海帶芽、金針菇、薑	水果	6.2	2.7	2.5	2.6	1	876	240	844
16	白飯 白米-蒸	香滷黑干 ◎黑干、白蘿蔔-滷	雙鮮彩椒 西芹、杏鮑菇、美白菇、甜椒-炒	芝麻海根 海帶根、薑、◎白芝麻-炒	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯、枸杞	蔬菜	6.4	2.4	2.4	2.7		810	255	875
19	五穀飯 白米、五穀米-蒸	家常油豆腐 ◎油豆腐、杏鮑菇、九層塔-煮	麻香甘薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、薑-煮	番茄金針湯 番茄、金針花	豆漿	6.4	2.3	2.5	2.6		800	260	845
20	白飯 白米-蒸	咖哩百頁 ◎百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海結雙拼 紅蘿蔔、海帶結、◎豆皮結-炒	木須甘藍 高麗菜、木耳-炒	日式味噌湯 ◎板豆腐、白蘿蔔、◎味噌	水果	6.3	2.5	2.4	2.7	1	829	240	758
21	麥片飯 白米、麥片-蒸	蜜汁小方干 ◎小方豆乾-滷	薑燒南瓜 南瓜、薑、枸杞-蒸	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-滷	米粉湯 粗米粉、素肉絲、香菇、芋頭	蔬菜	6.5	2.4	2.6	2.5		827	255	865
22	白飯 白米-蒸	哨子豆腐 ◎板豆腐、素絞肉-煮	香酥拼盤 地瓜、芋頭-炸	鐵板豆芽 豆芽菜、胡蘿蔔、豆包絲-炒	玉米濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、椰奶	水果	6.3	2.5	2.7	2.6	1	795	243	862
23	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	乾丁莎莎醬 ◎豆干、番茄、毛豆-煮	樹子莧菜 莧菜、紅蘿蔔、樹子-炒	田園花椰 白花椰菜、玉米筍、木耳-炒	薑絲海芽湯 海帶芽、薑	蔬菜	6.4	2.7	2.4	2.6		823	263	860
26	沙茶素肉絲炒飯 白飯、洋蔥、高麗菜、◎素肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米-炒	豆豉蘭花干 ◎蘭花干、紅蘿蔔、豆豉-燒	脆炒鮮瓜 蒲瓜、金針菇、◎素角螺-炒	塔香粉絲 豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、◎素絞肉、九層塔-炒	油腐味噌湯 ◎油豆腐、海帶芽、◎味噌	豆漿	6.5	2.6	2.5	2.5		799	251	845
27	紫米飯 白米、紫米-蒸	蠔香油腐 ◎油豆腐、甜椒-燒	椒鹽鮑菇 杏鮑菇、九層塔-炸	芝香長豆 長豆、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	黃芽番茄湯 番茄、黃豆芽	水果	6.4	2.7	2.4	2.9	1	829	240	758
28	白飯 白米-蒸	醬燒豆包 ◎豆包、芹菜-燒	芋香豆腐煲 ◎板豆腐、芋頭、紅蘿蔔-煮	蝦香高麗 高麗菜、木耳、素蝦仁-炒	關東煮湯 玉米段、素丸、香菜	蔬菜	6.2	2.6	2.6	2.6		827	253	865
29	糙米飯 白米、糙米-蒸	茄汁凍豆腐 ◎凍豆腐、番茄、甜椒-煮	鮮菇壽喜燒 金針菇、袖珍菇、◎素角螺、茼蒿捲-燒	紅片白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	水果	6.3	2.6	2.7	2.6	1	795	245	862
30	白飯 白米-蒸	紅燒獅子頭 ◎素獅子頭、杏鮑菇、九層塔、玉米粒-炒	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、金針菇、薑-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	蔬菜	6.3	2.7	2.4	2.6		823	263	860

→◎本菜單內容含有堅果、豆製品、含麩質製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!