



地址：新北市三重區國道一段59號 壹零肆(營養字第009647號)、遠柏南(營養字第010569號)、善柏融(營養字第010402) 電話：(02)28851830 傳真：(02)28806364 已投保台灣產物保險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日		正午		晚餐		水果	熱量	鈉	內糖
								供應	備用	供應	備用	供應	備用				
1	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	蜜汁四分干 四分干、白芝麻-油	爽脆黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	毛豆燒雞 豆雞、紅蘿蔔、毛豆-煮	蔬菜	紫菜湯 海帶芽、豆包絲			6.2	3	2	2		787	245	805
4	一	白飯 白米-蒸	沙茶素豆包 豆包、彩椒、木耳-炒	紅燒烤麩 烤麩、杏鮑菇、香菇-煮	木須炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌湯 凍豆腐、素角螺、味噌	水果		6.3	3	2	2	1	864	255	825
5	二	螺旋麵 螺旋麵-煮	茶鵝排 素茶鵝排-燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	茄汁素肉醬 番茄、玉米、青豆、素絞肉-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆漿		6.3	3	2	2		792	240	830
6	三	白飯 白米-蒸	芝香豆干 大溪黑干、白芝麻-油	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆皮結、鴻喜菇-煮	黑椒毛豆 毛豆莢-煮	蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜、素肉絲			6.2	3	2	2		787	245	805
7	四	小米飯 白米、小米-蒸	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉-煮	炒花椰 花椰菜、豆包絲-炒	椰汁南瓜 南瓜、椰漿-煮	蔬菜	番茄湯 番茄、西芹、高麗菜	水果		6.3	3	2	2	1	864	255	825
8	五	白飯 白米-蒸	黃金素魚排 素魚排-烤	田園干丁 玉米、豆干、彩椒、毛豆-炒	香酥拼盤 芋頭、地瓜-炸	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、紅蘿蔔、筍			6.3	3	2	2		792	240	830
12	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	五香細腐 細腐、香菜-油	繽紛粟米 玉米、豆乾丁、紅蘿蔔、毛豆-炒	時令鮮瓜 冬瓜、素蝦仁、香菇-煮	蔬菜	味噌湯 板豆腐、素肉片、味噌	鮮奶		6.5	2	3	2		806	235	820
13	三	白飯 白米-蒸	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、紅蘿蔔、木耳-煮	薑燒南瓜 南瓜、枸杞、薑-蒸	蠔油素雞 素雞、杏鮑菇、彩椒-炒	蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針花			6.2	3	3	3		797	245	815
14	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干、紅蘿蔔、香菜-燒	鮮菇敏豆 敏豆、金針菇-炒	螞蟻上樹 白菜、冬粉、彩椒、素絞肉-炒	蔬菜	綜合關東煮 油豆腐、杏鮑菇、芹菜	水果		6.2	2	2	2	1	835	255	830
15	五	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、毛豆-煮	鐵板豆芽 豆芽、彩椒、香菇-炒	回鍋小炒 芹菜、豆干、素肉絲-炒	蔬菜	竹筍湯 竹筍、鹹鳳梨			6.1	3	2	2		783	240	825
18	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香芹豆絲 白干絲、木耳、芹菜-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	蔬菜	羅宋湯 番茄、西芹、素肉絲	優酪乳		6.2	2	2	3		784	245	815
19	二	白飯 白米-蒸	下飯醃醬 豆干、素絞肉、瓜仔-油	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍、木耳-炒	素鱈魚排 素魚排、香菜-燒	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果		6.1	2	3	3	1	842	245	820
20	三	全穀飯 白米、全穀米-蒸	家常豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	熱炒高麗 高麗菜、彩椒-炒	三色薯丁 玉米、豆乾丁、紅蘿蔔、豆薯-炒	蔬菜	昆布湯 海帶芽、紅白蘿蔔			6.4	2	3	3		796	245	815
21	四	白飯 白米-蒸	茄汁素雞丁 素雞丁、番茄、毛豆-煮	彩蔬花椰 花椰菜、小花萵苣-炒	四季干片 豆段、豆干-炒	蔬菜	味噌油腐湯 油豆腐、味噌	水果		6.2	2	2	3	1	844	245	825
22	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	照燒素肉排 素肉排-燒	珍菇素魷魚 西芹、素魷魚、秀珍菇-炒	豆包白菜 白菜、豆包絲、木耳-炒	蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲			6.2	2	2	3		782	245	820
25	一	白飯 白米-蒸	和風凍腐 凍豆腐、素肉片、鴻喜菇-煮	總匯玉米 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、素絞肉-炒	牛蒡排 素牛蒡排-燒	蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、金針菇	保久乳		6.1	3	3	2		785	245	825
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐、彩椒、木耳-煮	素蝦捲 素蝦捲-烤(1個)	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	蔬菜	山藥煲湯 山藥、馬鈴薯、薏仁、枸杞、當歸	水果		6.4	2	2	3	1	861	245	820
27	三	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、素肉絲、紅蘿蔔、芹菜、香菇-炒	香烤鱈魚排 海苔鱈魚排-烤	醬滷麵輪 麵輪、白蘿蔔、萵苣捲、香菜-油	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	蔬菜	香菇素肉羹 素肉羹、筍絲、香菇			6.4	2.4	2.3	2.5		798	260	805
28	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	嫩汁棒棒腿 素棒棒腿-燒(2個)	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	腐皮白菜 白菜、腐皮、紅蘿蔔-炒	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	水果		6.5	2.4	2.2	2.6	1	867	245	820
29	五	白飯 白米-蒸	茄汁魚豆腐 魚豆腐、番茄、毛豆-煮	紅蔥甘藍 高麗菜、彩椒-炒	花瓜素肉 素絞肉、花瓜、香菇-煮	蔬菜	清燉白玉湯 蘿蔔、鴻喜菇			6.1	2.4	2.5	2.6		787	240	830