



地址：新北市三芝區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、湯柏楠(營養字第010569號)、蕭柏融(營養字第010402) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台灣產物保險產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	魚類	肉類
1	五	五穀飯	三杯雞 雞丁、筍、九層塔-炒	粉紅味噌 關東煮 蘿蔔、凍豆腐、貢丸-煮	木須炒豆 豆段、木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋					
4	一	白飯	嫩汁肉條X4 豬肉條-烤	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮-炒	黃瓜湯 大黃瓜、小花蔞、雞肉	水果				
5	二	茄汁肉醬 螺旋麵	義式 烤雞排X1 雞排-烤	花枝丸 X 2 花枝丸-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆皮結、柴魚-煮	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	豆漿				
6	三	白飯	奶香燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	地瓜條X4 地瓜-烤	蒜香花椰 花椰菜、蒜-炒	味噌湯 凍豆腐、柴魚、味噌					
7	四	海苔 香鬆飯	鄉村燉菜 雞肉、番茄、鮮蔬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇海絲 海帶絲、筍-炒	白菜三絲湯 大白菜、鮮蔬	水果				
蔬食日 【附換樂分享包】											
8	五	白飯	排骨酥 X 4 豬肉、豆段-炸	絞肉嫩腐 豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮	時令鮮瓜 冬瓜、鮮蔬-煮	紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽					
11	一	國慶日看煙火									
12	二	燕麥飯	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黑輪捲 X 1 黑輪-烤	燴炒薯片 豆薯、木耳-炒	綜合關東煮 油豆腐、筍	鮮奶				
13	三	白飯	蔥爆豬 豬肉、洋蔥、蔥-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	螞蟻上樹 白菜、冬粉、韭菜、豬絞肉-炒	竹筍雞湯 竹筍、雞肉					
14	四	味噌 拌拉麵	檸香 卡拉雞排 X1 雞腿排-炸	鮮肉 鍋貼 X 2 鍋貼-烤	鐵板豆芽 豆芽、豆包絲、香菇-炒	豚骨味噌湯 豆腐、豬肉、柴魚、味噌	水果				
15	五	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉、鳳梨、彩椒-燒	蜜汁黑干 大溪黑干、白芝麻-油	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	金針湯 蘿蔔、金針花					
18	一	古早味 肉鬆蓋飯	脆皮 雞腿 X 1 雞排-烤	魚香嫩腐煲 豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮	紅燒筍片 筍、紅蘿蔔-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬肉	優酪乳				
19	二	焗烤 奶醬嫩雞 義大利麵	香燒 豬排 X 1 豬排-燒	海苔 薯餅 X3 馬鈴薯餅-烤	熱炒高麗 高麗菜、彩椒-炒	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果				
20	三	全穀飯	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	田園干丁 豆干、鮮蔬、豆薯、毛豆-炒	彩蔬花椰 花椰菜、小花蔞-炒	羅宋湯 番茄、西芹、豬肉					
21	四	白飯	南洋 咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	檸檬 雞柳條 X2 檸檬雞柳條-烤	開陽白菜 白菜、豆包絲、木耳、蝦皮-炒	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉	水果				
22	五	麥片飯	美式BBQ 小棒腿 X 2 翅小腿-烤	洋食燉菜 紅蘿蔔、馬鈴薯、奶粉-煮	脆炒豆豆 豆段、豆酥-炒	昆布大骨湯 海帶芽、豬肉					
25	一	花生 肉絲油飯	爆炒豬柳 豬肉、蔥-燒	嫩汁 雞腿捲 X 1 雞腿捲-燒	爽脆大瓜 大黃瓜、豆包絲、枸杞-煮	菇菇雞湯 菇、雞肉	保久乳				
26	二	雜糧飯	鹹酥雞 X 4 雞肉、豆段-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	海芽味噌湯 海帶芽、柴魚、味噌	水果				
27	三	白飯	梅干燻肉 豬肉、筍、梅干菜-煮	府城 蝦捲 X 2 蝦捲-烤	壕香粉絲 白菜、冬粉、鮮蔬、白芝麻-炒	清燉白玉湯 蘿蔔、雞肉					
28	四	大麥飯	烤肉醬 雞翅 X 1 三節雞翅-烤	家常酢醬 豆干、豬絞肉、洋蔥、毛豆-煮	紅蔥甘藍 高麗菜、紅蔥-炒	香菇赤肉羹 肉羹、雞蛋、香菇、柴魚	水果				
29	五	白飯	打拋豬 豬肉、番茄-炒	鄉村玉米雞 玉米粒、雞肉、青豆-炒	黑椒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	青木瓜煲湯 青木瓜、雞肉					

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用。!