



新北平三區區道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009947號)、潘柏潔(營養字第010569號)、潘柏融(營養字第010492) 電話：(02)29851839 傳真：(02)29896364 已投保台灣產物(應產品質保證)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	肉類	魚類	豆類	蔬菜			
1	一	芝麻飯	醬烤雞翅X1 三節雞翅-烤	絞肉嫩腐 豆腐, 豬絞肉, 洋葱-煮	彩蔬甘藍 高麗菜, 木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑	豆漿	5.6	2.3	2.2	2.6	737	250	760	
2	二	古早味肉鬆蓋飯 【附歡樂分享盒】	排骨酥X4 豬肉, 豆段-炸	奶香玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 奶粉-炒	三杯海根 海帶根, 鮮蔬, 九層塔-炒	裙帶味噌湯 海帶芽, 柴魚片, 味噌	水果	5.7	2.3	2.1	3	1	819	255	755
4	四	茄汁肉醬螺旋麵	蜜汁虎皮蛋X1 雞蛋, 洋葱-燒	地瓜薯條X4 地瓜-烤	燴炒白菜 大白菜, 木耳-炒	巧達濃湯 紅蘿蔔, 雞蛋, 洋葱, 奶粉	水果	5.5	2.4	2.5	2.5	1	800	260	755
5	五	胚芽飯	糖醋雞球 雞肉, 鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香鮮瓜 大黃瓜, 茼蒿, 蝦皮-煮	菇菇排骨湯 菇, 豬湯排	水果	5.3	2.5	2.2	2.6		731	250	760
8	一	白飯	叉燒肉條X4 豬肉條-燒	香甜粟米 玉米粒, 紅蘿蔔, 茼蒿, 青豆-炒	鐵板豆芽 豆芽菜, 豆包絲, 鮮蔬-炒	豚骨味噌湯 凍豆腐, 柴魚片, 味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.8	1	813	250	760
9	二	薏仁飯	CHEESE焗烤咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 鮮蔬, 起司絲-烤	海鮮捲X2 蝦捲-烤	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	鮮奶	5.8	2.3	2.1	2.5		744	260	770
11	四	花生肉絲油飯 含白米50%	卡拉雞腿排X1 雞腿排-炸	黑輪棒X1 黑輪-烤	紅燒冬瓜 冬瓜, 麵輪-煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹菜	水果	5.7	2.4	2.2	2.7	1	816	255	775
12	五	白飯	梅干扣肉 豬肉, 梅菜-油	菜脯蛋 雞蛋, 洋葱, 菜脯-炒	螞蟻上樹 鮮蔬, 冬粉, 韭菜, 豬絞肉-炒	大滷清湯 豆腐, 鮮蔬, 雞蛋	水果	5.8	2.5	2.1	2.5		759	270	760
15	一	日式炒烏龍麵	脆皮雞腿X1 雞腿-炸	豬肉餡餅X2 豬肉餡餅-烤	燴炒薯片 豆薯, 木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 洋葱	優酪乳	5.5	2.5	2.2	2.4		736	245	775
16	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉, 香菇, 花瓜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	佃煮洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	黃瓜嫩雞湯 大黃瓜, 雞肉	水果	5.8	2.3	2.2	2.8	1	820	255	765
18	四	白飯	南洋咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	黑椒豆芽 豆芽菜, 鮮蔬, 木耳-炒	關東煮湯 油豆腐, 蘿蔔, 茼蒿, 柴魚片	水果	5.7	2.4	2.1	2.8	1	818	255	765
19	五	糙米飯	三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔-炒	啵啵玉米 玉米, 馬鈴薯, 豬絞肉-炒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮, 芋頭-油	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲	水果	5.6	2.4	2.2	2.4		735	270	770
22	一	CHEESE焗烤奶醬肉蓉義大利麵	嫩汁豬排X1 豬排-燒	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅片花椰 白, 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒	味噌湯 豆腐, 洋葱, 柴魚片, 味噌	保久乳	5.8	2.5	2.2	2.8		775	255	770
23	二	蕎麥飯	鹹酥雞X4 雞肉, 豆段-炸	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排-蒸	蝦香高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 奶粉	水果	5.6	2.3	2.1	3	1	812	260	765
25	四	雜糧飯	京醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯-燉	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	芹香海絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜-炒	青木瓜排骨湯 青木瓜, 豬肉	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	1	785	255	760
26	五	白飯	無錫排骨 豬肉, 蔥-煮	田園干丁 豆乾, 豆薯, 毛豆-炒	柴魚蘿蔔煮 蘿蔔, 柴魚片-煮	肉骨茶湯 白菜, 蒜, 肉骨茶包	水果	5.5	2.4	2.3	2.5		735	255	760
29	一	經節香鬆蓋飯 【附歡樂分享盒】	脆皮小雞腿X2 翅小雞腿-炸	粉紅味噌關東煮 蘿蔔, 凍豆腐, 貢丸, 海帶結-煮	木耳扁蒲 蒲瓜, 木耳, 蝦皮-炒	玉米蛋花湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.5		732	255	760
30	二	白飯	家常燜肉 豬肉, 麵輪-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	雜菜粉絲 豆芽菜, 冬粉, 鮮蔬-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉	水果	5.8	2.3	2.3	2.6		753	255	760

一本菜單內含有過敏原：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！