

營養師：陳云樞(營養字第011592號)

服務電話：02-2792-5757

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全蛋(份) | 蛋黃(份) | 油類(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 糖類(次) |
|----|----|----------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 03 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 日式咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ★鹹酥雞X3 雞肉-炸 | 和風蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒 | 青菜 | 蔬菜湯* 味噌+玉米粒+時蔬-煮 | 鮮奶* | 6.4 | 2.8 | 1.9 | 2.9 | 1.0 | 968 |
| 04 | 二 | 雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸 | 蜜香豬排X1 豬排-燒 | 酸菜黑豆干* 酸菜+黑豆干-滷 | 蒜香炒菇 菇+時蔬-炒 | 青菜 | 燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮 | | 6.9 | 3.0 | 2.0 | 2.7 | | 914 |
| 05 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 蠔油嫩雞 雞肉+時蔬-燒 | 和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸 | 鮮蔬寬粉 寬粉+祥圓豬肉+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯-煮 | 水果 | 7.0 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 979 |
| 06 | 四 | 小米飯 白米+小米-蒸 | ◆沙茶魚* 水餃+冬粉+時蔬-煮 | 野菜燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒 | 清炒四季 四季豆+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯* 祥圓豬肉+豆腐+時蔬-煮 | | 6.8 | 3.0 | 1.9 | 2.9 | | 913 |
| 07 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 泡菜年糕雞 年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒 | 大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮 | 鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮 | 水果 | 7.0 | 3.1 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | 998 |
| 10 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒 | 日式豆皮燒* 豆皮+時蔬-煮 | 香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮 | 青菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮 | 鮮奶* | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 2.7 | 1.0 | 982 |
| 11 | 二 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮 | 番茄炒蛋* 番茄+蛋+洋蔥-煮 | 清香白菜 白菜+時蔬-炒 | 青菜 | 酸菜肉絲湯 祥圓豬肉+酸菜+時蔬-煮 | | 6.9 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | | 899 |
| 12 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮 | ◎飄香滷味* 魚漿製品+時蔬-煮 | 鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮 | 水果 | 7.0 | 3.0 | 1.9 | 2.7 | 1.0 | 979 |
| 13 | 四 | DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮 | ★吮指炸翅腿X2 翅小腿-炸 | 香菇肉燥 祥圓豬肉+香菇+時蔬-滷 | 芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 香菇排骨湯 香菇+排骨+薑絲-煮 | | 6.8 | 3.5 | 2.0 | 2.7 | | 944 |
| 14 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 梅干扣肉 祥圓豬肉+筍干+梅干菜-燒 | 豆干小炒* 祥圓豬肉+豆干+時蔬-炒 | 時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 客家米粉湯 米粉+時蔬-煮 | 水果 | 6.9 | 2.9 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | 978 |
| 17 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 麻油雞 雞肉+時蔬-煮 | 麻婆豆腐* 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮 | 佃煮海結 海結+時蔬-滷 | 青菜 | 金菇肉絲湯 金針菇+祥圓豬肉+時蔬-煮 | 鮮奶* | 6.3 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | 1.0 | 971 |
| 18 | 二 | 麥片飯* 白米+麥片-蒸 | 蘑菇奶香豬* 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮 | ★轟炸魚丁X3* 魚-炸 | 香燻條豆 四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | ◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮 | | 6.9 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | | 916 |
| 19 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 嫩汁雞排X1 雞排-燒 | 玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒 | 田園時蔬 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮 | 水果 | 7.0 | 2.8 | 1.9 | 2.7 | 1.0 | 964 |
| 20 | 四 | 韓國海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸 | BBQ燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒 | 雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮 | 炒筍片 筍+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮 | | 6.8 | 3.0 | 2.0 | 2.7 | | 907 |
| 21 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 醃醃滷肉 祥圓豬肉+祥圓豬腳+時蔬-滷 | ★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸 | 爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮 | 水果 | 6.9 | 3.1 | 1.9 | 2.7 | 1.0 | 979 |
| 24 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒 | 紹子油腐* 祥圓豬肉+油豆腐+時蔬-煮 | 清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮 | 青菜 | 肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮 | 鮮奶* | 6.4 | 2.9 | 1.9 | 2.9 | 1.0 | 976 |
| 25 | 二 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 回鍋豬肉* 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮 | 三杯魷魚* 魷魚+時蔬-炒 | 菇炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 筍子湯 筍-煮 | | 6.9 | 2.9 | 2.0 | 2.7 | | 907 |
| 26 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 味噌燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒 | 什錦燴蛋* 蛋+時蔬-炒 | 日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁-煮 | 水果 | 6.8 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 971 |
| 27 | 四 | 特製義大利麵* 麵-煮 | 炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒 | 番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮 | ★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮 | | 6.8 | 3.5 | 1.9 | 2.9 | | 951 |
| 28 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 黃金泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮 | ★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸 | 脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 香菇+雞肉+薑-煮 | 水果 | 7.0 | 2.9 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | 983 |
| 31 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸 | 炒海絲 海絲+時蔬-煮 | 青菜 | 鄉村蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮 | 履歷豆漿* | 6.5 | 3.2 | 1.9 | 2.8 | | 901 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

| 主菜種類(次/月) | | 主菜食材特性(次/月) | | 副菜食材分析(次/月) | | | 其他分析(次/月) | | |
|-----------|----|-------------|------|-------------|---|------|-----------|-----|----|
| 豆類及魚類 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | | 加工食品 | | 油炸品 | 甜湯 |
| | | | | 次 | 次 | 魚、肉類 | 其他 | | |
| 0 | 1 | 10 | 10 | 21 | 0 | 4 | 0 | 7 | 4 |