



◎地址: 新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: jh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不适合其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐琮琦 (營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
4	一	古早味 香菇油飯 <small>糯米、白米、豬肉絲、香菇、木耳</small>	橙汁豬排 <small>豬排 X1-塊</small>	麥克雞塊 <small>雞塊 X2-炸</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
5	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	雞肉南蠻漬 <small>雞肉、洋葱、蔬菜-塊</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	豆醬鮮筍 <small>竹筍、金針菇、蔬菜-炒</small>	榨菜排骨湯 <small>榨菜、湯排、蔬菜</small>	有機蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737
6	三	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	紅燒豬肉 <small>豬肉、蘿蔔-塊</small>	白醬洋芋雞 <small>洋芋、雞肉、蔬菜、香草-煮</small>	塔香海帶 <small>海帶唇、蔬菜-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、枸杞</small>	標準蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	四	白飯 <small>白米</small>	燒魚排 <small>魚排 X1-塊</small>	醬炒乾片肉絲 <small>豆乾、豬肉絲、蔬菜-炒</small>	玉米菇丁 <small>玉米、鮮菇、蔬菜-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜、雞蛋</small>	標準蔬菜		5.8	2.4	2	2.3	740
8	五	藜麥飯 <small>白米、白藜麥</small>	菠蘿咕咾肉 <small>豬肉、洋葱、鳳梨-塊</small>	海結麵輪雞 <small>雞肉、麵粉、海帶結-油</small>	銀芽彩絲 <small>豆芽菜、蔬菜-炒</small>	韓式大醬湯 <small>豆腐、豬肉、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風煨雞 <small>雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮</small>	津白燴肉 <small>大白菜、豬肉、蔬菜-煮</small>	蝦香條豆 <small>條豆、蔬菜、蝦皮-炒</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜、豬肉絲、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.3	716
12	二	白醬萵菇 彎管麵 <small>麵、蔬菜、鮮菇、絞肉</small>	芝香豬排 <small>豬排 X1、芝麻-塊</small>	三角薯餅 <small>薯餅 X2-炸</small>	雲耳高麗 <small>高麗菜、木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、蔬菜</small>	有機蔬菜	豆奶	5.6	2.3	2.2	2.3	723
13	三	白飯 <small>白米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、杏仁片-塊</small>	清炒乾絲 <small>豆乾絲、蔬菜-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜、蔬菜、玉米筍-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
14	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	奶醬薯塊豬 <small>豬肉、洋芋、毛豆-煮</small>	蒲燒雞肉丸 <small>雞肉丸 X2、蔬菜-塊</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜、冬粉、蔬菜-煮</small>	柴香味噌湯 <small>豆腐、海芽、柴魚片</small>	標準蔬菜		5.9	2.4	2.1	2.3	749
15	五	白飯 <small>白米</small>	麻香菇菇雞 <small>雞肉、高麗菜、鮮菇-煮</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>雞蛋、洋葱、蘿蔔-炒</small>	蒜味海根 <small>海帶根、蔬菜-炒</small>	鮮筍排骨湯 <small>竹筍、湯排、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	蒲燒魚 <small>魚排 X1-蒸</small>	沙茶油腐 <small>油豆腐、蔬菜-塊</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	鮮菇雞湯 <small>蔬菜、雞肉、鮮菇</small>	標準蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	芹香甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜、小魚乾</small>	有機蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	三	白飯 <small>白米</small>	燒烤醬豬肉 <small>豬肉、洋芋-塊</small>	堅果蜜汁方乾 <small>四方乾、蔬菜、堅果-煮</small>	奶香玉米 <small>玉米、蔬菜、毛豆-煮</small>	西班牙 鷹嘴豆湯 <small>洋葱、番茄、蔬菜、鷹嘴豆</small>	標準蔬菜		5.7	2.3	2	2.3	725
21	四	海苔 香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	炸椒鹽雞翅 <small>雞翅 X1-炸</small>	鍋貼 <small>鍋貼 X2-炸</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、蔬菜、木耳-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>洋芋、湯排、薏仁</small>	標準蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	五	白飯 <small>白米</small>	筍茸香滷肉 <small>豬肉、筍茸、梅菜-煮</small>	海鮮粉絲煲 <small>洋葱、冬粉、魷魚、蔬菜、芝麻-炒</small>	蔬燒白菜 <small>大白菜、蔬菜-塊</small>	金針燉雞湯 <small>蔬菜、雞肉、金針花</small>	標準蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3	735
25	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	炸翅小腿 <small>翅小腿 X2-炸</small>	鯷香關東煮 <small>蘿蔔、黑輪、黃金魚蛋、油豆腐-煮</small>	鮮瓜燴煮 <small>鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐、蔬菜、海芽</small>	標準蔬菜	豆奶	5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	二	白飯 <small>白米</small>	麻婆大溪乾 <small>黑豆乾、絞肉、蔬菜-油</small>	筍香炒蛋 <small>雞蛋、竹筍、蔬菜-炒</small>	蠔醬海絲 <small>海帶絲、蔬菜-塊</small>	鮮蔬蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	有機蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
27	三	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	照燒雞丁 <small>雞肉、洋葱、毛豆-塊</small>	打拋肉醬 <small>玉米、絞肉、番茄、羅勒粉-炒</small>	清炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜-炒</small>	金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜、金針菇</small>	標準蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.4	725
28	四	波隆那肉醬 義大利麵 <small>白米、蕎麥</small>	滷豬排 <small>豬排 X1-油</small>	海苔薯餅 <small>薯餅 X3、海苔粉-炸</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜、鮮菇-炒</small>	西式濃湯 <small>南瓜、雞蛋、蔬菜</small>	標準蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
29	五	白飯 <small>白米</small>	鹽蔥鮮魚 <small>魚肉、蘿蔔、蔥-塊</small>	黃瓜炒蛋絲 <small>黃瓜、雞蛋、木耳-炒</small>	開陽炒筍 <small>竹筍、蔬菜、蝦米-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>	標準蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721