



◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因玉米及豆製品 *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，不適含其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐玟琦 (營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	蔬炒花枝揚 花枝揚, 蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片		5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二	肉燥南瓜炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	無骨雞排 無骨雞排 X1-塊	蔥爆十三香肉片 豬肉片, 豆乾, 蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜 萱草排骨湯 金針花, 湯排, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
4	四	紅藜飯 白米, 紅藜	炙烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 川菜肉絲湯 川菜, 肉絲, 酸菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	白飯 白米	桔醬菠蘿豬 豬肉, 蔬菜, 鳳梨-塊	醬焗嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	堅果田園什錦 玉米, 蔬菜, 堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.6	2.3	2	2.3	718
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	醃翻小雞腿 翅小腿 X2-油	臊子拌香乾 豆乾丁, 絞肉, 毛豆, 蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜 巧達濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.5	2.4	2.1	2.4	726
9	二	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉, 洋芋, 毛豆, 菜瓜子-燉	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚乾	豆奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730
11	四	奶香葷菇彎管麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 鮮菇	醬香豬排 豬排 X1-油	酥脆薯條 薯條 X5-炸	炒高麗菜 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉		5.5	2.4	2.1	2.4	726
12	五	白飯 白米	紫蘇梅醬雞 雞肉, 竹筍, 青蔥, 梅醬-煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	打拋條豆 條豆, 絞肉, 番茄, 九層塔-炒	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包		5.5	2.5	2	2.4	731
15	一	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	燒魚排 魚排 X1-塊	蒸餃 蒸餃 X2-蒸	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
18	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	腰果烤醬雞 雞肉, 蘿蔔, 腰果-塊	茄汁什錦鴿蛋 番茄, 鵝蛋 X1, 豬肉, 油片-煮	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	五	端午節										
22	一	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	客家小炒 豆乾, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍, 海芽, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒凍豆腐 凍豆腐, 洋蔥, 絞肉, 蔬菜-塊	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜-炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.7	2.4	2.2	2.4	742
25	四	羅勒鮮茄義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄	嫩汁豬排 豬排 X1-塊	奶滋可樂餅 奶滋可樂餅 X1-炸	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻條-塊	標章蔬菜 洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	五	白飯 白米	蠔醬鮮魚 魚肉, 蘿蔔, 蔬菜-塊	炸醬肉燥乾丁 豆乾丁, 洋蔥, 豬肉, 毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	三杯米糕雞 雞肉, 米血糕, 竹筍, 九層塔-塊	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735