



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基因改造食品並符合三合一0規範，敬請安心食用。
 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三軍區國道一段99號。已投保明台產物1億產品責任險。
 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、李瑞香(營養字第008066)、陳奕宏(營養字第012097)、張淑娟(營養字第012362)、張瑜敏(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	鮮奶	雞蛋	蔬菜	油類	糖類			
1	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	糖醋甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	小魚海帶湯 海帶芽、小魚乾	5.7	2.4	2.1	2.4	740
2	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-炸	乾煸四季 豆段、蔬菜-炒	柴魚嫩腐 小池丁、蔬菜、柴魚-燻	有機青菜	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋、蔥	5.6	2.3	1.9	2.6	729

兒童節快樂~~~~

7	二	有機白飯 有機白米-蒸	蜜汁魚排X1 生鮮魚排-燻	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸	奶汁白菜 大白菜、蒜、蔬菜、奶粉-煮	有機青菜	有機青菜	海苔芙蓉湯 海帶芽、雞蛋	鮮奶	5.6	2.4	2.1	2.4	733
8	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	韓式白菜燻肉 豬肉、蔬菜-燻	黑輪棒X1 黑輪條-炸	炒大頭菜 筍頭菜、蔬菜-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	鮮瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	5.5	2.4	1.9	2.5	725	
9	四	海苔豚肉炒麵 意麵、蔬菜、豬肉、海苔-炒	★香酥唐揚雞X4 雞肉、豆段-炸	金粒花椰 花椰菜、玉米-炒	咖哩肉醬 凍豆腐、馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	有機青菜	有機青菜	珍珠撞奶 珍珠、麥片、奶粉	5.6	2.5	2.1	2.6	749	
10	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	蒜味豚肉煲 豬肉、蔬菜、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	螞蟻上樹 冬菇、木耳、豬絞肉-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	和風豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5.5	2.4	1.9	2.5	725	
13	一	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、蒜-炒	海味魷魚丸X2 魷魚丸、海苔粉-炸	醬燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-煮	有機青菜	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	5.4	2.4	1.9	2.5	718	
14	二	咖哩肉絲炒有機飯 有機白米、蔬菜、玉米、豬肉、蔥-炒	照燒豬排X1 豬排-燻	菇菇炒蛋 雞蛋、有機金針菇、毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲、白干-炒	有機青菜	有機青菜	紅豆芋圓 紅豆、芋圓	鮮奶	5.7	2.5	2.1	2.4	747
15	三	白飯 白米-蒸	★糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜-炸	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蒜-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	5.5	2.4	2.1	2.6	735	
16	四	紫米飯 白米、紫米-蒸	韓式燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、白芝麻-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蒜、枸杞-炒	烤翅小腿X1 翅小腿-炸	有機青菜	有機青菜	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	5.7	2.5	1.9	2.6	751	
17	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	青醬燻魚 水燻魚丁、馬鈴薯、蔬菜、蒜、奶粉-炸	蜜汁豆干 四分干、蔬菜、白芝麻-燻	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	5.6	2.5	2	2.4	738	
20	一	奶香白醬螺旋麵 螺旋麵、蔬菜、豬肉、奶粉-煮	醬燒豬排X1 去骨豬排-燻	彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	地瓜薯條X4 0地瓜條-炸	有機青菜	有機青菜	昆布雞湯 海帶芽、雞肉	5.7	2.4	1.9	2.5	734	
21	二	有機白飯 有機白米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	佃煮蘿蔔 筍頭、白蘿蔔、蒜、柴魚片-煮	客家小炒 豆干、蔬菜、豬肉、魷魚-炒	有機青菜	有機青菜	鮮蔬味噌湯 蔬菜、玉米、味噌、柴魚	鮮奶	5.5	2.4	2.1	2.6	735
22	三	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	蜜汁燒肉 豬肉、蔬菜、白芝麻-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔥-炒	塔香粉絲 蔬菜、冬菇、蒜、豬絞肉-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	酸辣湯 豆腐、蔬菜、雞蛋	5.5	2.6	2	2.6	747	
23	四	白飯 白米-蒸	香烤大雞腿X1 雞腿-炸	炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	香燒嫩腐 油豆腐、蒜、柴魚-燻	有機青菜	有機青菜	山粉圓甜湯 山粉圓	產履豆漿	5.6	2.4	2.1	2.4	733
24	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜、凍豆腐-炒	奶油洋芋肉丸X1 獅子頭、馬鈴薯、蔬菜、蒜、奶粉-炸	蔬炒四季豆 豆段、蔬菜-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋	5.7	2.4	1.9	2.4	735	
27	一	香菇肉絲油飯 白米、長糯米、豬肉、蒜-炒	★韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕-炸	香Q海蛋X1 雞蛋-燻	清炒時瓜 冬瓜、蔬菜-炒	有機青菜	有機青菜	仙草甜湯 仙草、麥片、奶粉	5.5	2.4	2	2.6	732	
28	二	玉米有機飯 有機白米、玉米-蒸	泰式打拋豬 豬絞肉、豆豉、番茄、洋葱、九層塔-炒	麥克雞塊X2 雞塊-炸	鮮蔬甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機青菜	有機青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、蒜、雞蛋、奶粉	鮮奶	5.6	2.5	2	2.5	742
29	三	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、蜂蜜-煮	魚丸關東煮 蘿蔔、黑輪、虱目魚丸-煮	蒜香花椰 花椰菜、蒜、蒜酥-炒	標香蔬菜(深綠)	標香蔬菜(深綠)	肉骨茶湯 凍豆腐、蔬菜、豬肉、枸杞	5.7	2.6	2.1	2.4	759	
30	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	燒烤醬煮魚 水燻魚丁、蔬菜、白芝麻-煮	香菇蒸蛋 雞蛋、蒜-燻	三杯海根 海帶根、蔬菜-炒	有機青菜	有機青菜	粟米嫩雞湯 玉米、雞肉、蔥	5.5	2.5	1.9	2.4	728	

→本菜單內容含有鹽類、芝麻、含葉黃素類、大豆等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！
 ◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 蟹類 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等類品及其相關類品
 ※若因氣喘、腸胃困擾、藥劑中藥藥劑有並藥體質，敬請見諒！



<節氣吃神馬-清明>
 ★清明都吃蛋：歸寧團圓、豐年好運來
 ★清明都吃蔥：聰明伶俐、增長智慧
 ★清明都吃木耳：木耳屬「五行」中「震」，入藥能滋陰補腎

★清明都吃潤餅/壽捲：清明都只顧著食餅、蒸火餅，故習俗當天不煮生火炊飯，將事先準備好的配菜包進潤餅皮裡，也用於祭拜祖先
 ★清明都吃雞仔湯/豆腐湯：有釋懷生財產的重要，象徵剛是功德圓滿，清明都用來祭拜是祈求祖先可以保佑子孫財源滾滾、延年益壽的意思

豆類及其製品	主菜種類(次/月)	主菜食材特分析(次/月)	副菜特分析(次/月)		其他分析(次/月)	
			魚肉類	其他	油類	糖類
0次	魚肉及海鮮	生鮮食材	魚肉類	其他	油類	糖類
10次	雞肉	雞肉	4次	2次	4次	4次