

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全素	豆魚	蔬菜	油炸堅果種子	熱量
1	四	地瓜飯	佛蒙特 咖哩雞	醬燒豬排 X 1	蒜香高麗	有機 蔬菜	味噌湯		5.3	2.4	2.5	2.6	731
			雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豬排X1-燒	高麗菜+時蔬-炒		白蘿蔔+金針菇+洋蔥						
2	五	白飯	醬爆肉片	炒甜不辣 X3	蝦香四季	認證 蔬菜	米粉湯		5.3	2.4	2.5	2.5	726
			豬肉片+洋蔥+薑-炒	甜不辣X3+時蔬-炒	四季豆+蝦米-炒		米粉+高麗菜+芹菜+紅蔥頭						
5	-	~焗烤~ CHEESE 蕃茄義式麵	起司奶香炒蛋	ABC薯餅X2 ★雙拼★ 椒鹽雞丁X2	炒綠豆芽	有機 蔬菜	~SWEET~ 珍珠奶茶		5.5	2.5	2.6	2.7	759
			雞蛋+馬鈴薯+時蔬+起士絲-炒	ABC薯餅X2+椒鹽素雞丁X2-炸	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒		珍珠+奶粉						
6	二	有機白飯	咖哩豚肉	蒸 蛋	爆皮白菜	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753
			豬肉片+馬鈴薯+時蔬-燒	雞蛋-蒸	大白菜+時蔬+爆皮-煮		豆腐+海帶芽+柴魚						
8	四	紅藜飯	蘿勒青醬燉肉	鹹 水 雞	薑絲海根	有機 蔬菜	巧達濃湯		5.3	2.4	2.5	2.7	735
			豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	百頁+雞肉+玉米+時蔬-炒	海帶根+薑絲-炒		洋芋+雞蛋+紅蘿蔔						
12	-	小米飯	匈牙利 燉肉	撲 克 麥克雞塊 X2	木耳時瓜	有機 蔬菜	薑絲海芽湯		5.5	2.4	2.3	2.5	735
			豬肉塊+時蔬-燒	麥克雞塊X2-烤	時瓜+時蔬+麵筋-炒		海帶芽+金針菇+薑絲						
13	二	有機白飯	炙燒烤雞排 X1	玉米炒蛋	金菇三絲	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯		5.3	2.3	2.4	2.3	707
			雞排X1-烤	雞蛋+玉米+時蔬-炒	金針菇+海帶絲+芹菜-炒		雞蛋+蕃茄+薑						
15	四	白飯	超好吃 醋溜骰子雞X3	麻婆豆腐	韭香芽菜	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯		5.5	2.4	2.3	2.3	726
			雞肉X3+白芝麻-燒	豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	豆芽菜+時蔬+韭菜-炒		冬瓜+豬大骨+大麥						
16	五	台式肉絲 炒麵	醜醜滷肉	烤雞翅X1	白菜滷	認證 蔬菜	味噌豆腐湯		5.4	2.3	2.2	2.5	718
			豬肉+時蔬-燒	三節雞翅X1-烤	大白菜+時蔬-煮		豆腐+海芽+味增						
19	-	芝麻飯	★炸 雞 翅★ X1	韓式 泡菜什錦煮	麻香三絲	有機 蔬菜	~甜~ 仙草蜜		5.3	2.4	2.5	2.6	731
			三節雞翅X1-炸	自製泡菜+凍豆腐+豆皮+時蔬-煮	黃豆芽+時蔬+麻油-拌		仙草						
20	二	有機白飯	港式蠔油肉柳	蕃茄歐姆蛋	蒜味花椰	有機 蔬菜	玉米濃湯		5.6	2.6	2.5	2.4	758
			豬肉柳+時蔬-燉	雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	綠花椰+白花椰+時蔬-炒		玉米+雞蛋+紅蘿蔔						
22	四	白醬雞肉 義大利麵	椒鹽肉條X4	小籠湯包X1 雙拼 珍珠丸X1	炒四季豆	有機 蔬菜	味噌蛋花湯	三章 豆漿	5.4	2.4	2.3	2.3	719
			豬肉切條X4-烤	小籠湯包X1+珍珠丸X1-蒸	四季豆+時蔬-炒		雞蛋+洋蔥+金針菇						
23	五	白飯	宮 保 雞 丁	滷四角嫩油腐	金菇鮮瓜	認證 蔬菜	鮮蔬排骨湯		5.6	2.4	2.3	2.3	733
			雞肉+時蔬+花生-燒	四角油豆腐X1-滷	鮮瓜+金針菇+時蔬-煮		大白菜+豬大骨+香菇						
26	-	蕎麥飯	高昇豬肉	香鬆海鮮丸X2	脆炒鮮筍	有機 蔬菜	洋芋蛋花湯		5.3	2.7	2.5	2.6	753
			豬肉塊+時蔬-煮	海鮮丸X2+海苔香鬆-烤	竹筍+時蔬-炒		馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋						
27	二	海苔香鬆飯	泰味椒麻鮮魚	西式omelet	什錦冬粉	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯		5.4	2.5	2.4	2.8	752
			生鮮魚丁+時蔬-燒	雞蛋+洋蔥+培根-炒	高麗菜+粉絲+時蔬-炒		時瓜+豬大骨+枸杞						
29	四	白飯	日式蒲燒嫩雞	沙茶三色肉葺	開陽白菜	有機 蔬菜	酸辣湯		5.4	2.4	2.3	2.3	719
			雞肉+杏鮑菇+洋蔥+白芝麻-炒	玉米+豬絞肉+時蔬-炒	大白菜+時蔬+蝦米-炒		豆腐+竹筍+紅蘿蔔						

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用  
HACCP廚房：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 / 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 / 營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材加工食品分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類及蛋料理	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		
1次	6次	7次	2次	17次	0次	3次	2次	2次	2次		