



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮璇(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)已投保明白產物1億產品責任險。

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適合其過敏體質者食用！！

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米-蒸	南洋素咖哩 馬鈴薯、素肉、蔬菜、椰漿-煮	鮮蔬炒豆包 豆包、蔬菜、毛豆、紅棗-煮	菇炒時豆 長豆、菇、蔬菜-炒	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	6.3	2.6	2	2.6	803
3	二	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	豉汁蘭花干X1 蘭花干、豆豉-滷	南瓜燒凍腐 南瓜、凍豆腐、蔬菜、青豆-煮	鮮炒甘藍 高麗菜、芋頭、蔬菜、菇-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	6.5	2.5	2	2.7	814
4	三	白飯 白米-蒸	滷油腐X1 油豆腐-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜-煮	玉米豆腐湯 豆腐、玉米	6.6	2.5	2	2.6	817
5	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	四喜烤麩 烤麩、蔬菜、芋頭、菇、毛豆-燒	酸菜炒黑干 蔬菜、黑豆干、酸菜-炒	塔香海唇 海帶唇、蔬菜、九層塔-煮	素香肉骨茶湯 蔬菜、菇、素肉骨茶包	6.5	2.4	2	2.6	802
6	五	白飯 白米-蒸	三杯麵腸 菇、麵腸、蔬菜、九層塔-炒	家常豆腐 豆腐、玉米、素絞肉、毛豆-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	6.5	2.5	2	2.6	810
9	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	醬燒豆包X1 豆包、蔬菜-燒	客庄小炒 蔬菜、豆干、木耳-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	香菇鮮筍湯 筍、菇、紅棗	6.4	2.5	2	2.6	803
10	二	白飯 白米-蒸	咖哩素豆雞 馬鈴薯、豆雞、蔬菜、青豆-煮	彩蔬豆干丁 豆干、豆薯、蔬菜-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、菇-滷	海芽玉米湯 海帶芽、玉米	6.5	2.5	2	2.5	805
11	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	嫩汁三角腐X1 油豆腐-燒	麻婆豆腐 蔬菜、豆腐、素絞肉、玉米-煮	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑-炒	日式蔬菜湯 蔬菜、菇、味噌	6.3	2.5	2	2.7	800
12	四	白飯 白米-蒸	佛跳牆 凍豆腐、芋頭、菇、栗子、紅棗-煮	蔬炒豆皮 蔬菜、素角螺、木耳-煮	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、素絞肉-炒	薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、枸杞	6.5	2.4	2	2.6	802
13	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	蜜汁烤麩 蔬菜、烤麩、木耳、毛豆-燒	棗香小豆干 四分干、蔬菜、紅棗-燒	鮮菇花椰 花椰菜、菇、枸杞-炒	麵線羹 麵線、蔬菜、筍、木耳	6.6	2.3	2	2.6	802
16	一	白飯 白米-蒸	彩蔬豆包 蔬菜、豆包、芋頭-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、素絞肉、木耳-煮	金菇豆段 豆段、蔬菜、金針菇-炒	青木瓜湯 青木瓜、玉米、紅棗	6.5	2.7	2	2.6	825
17	二	小米飯 白米、小米-蒸	糖醋烤麩 蔬菜、烤麩、毛豆、鳳梨-煮	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇、海帶結-滷	枸杞甘藍 高麗菜、玉米、枸杞-炒	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	6.5	2.4	2	2.6	802
18	三	白飯 白米-蒸	紅棗滷油腐X1 油豆腐、紅棗-滷	素炒蒼蠅頭 長豆、豆干、蔬菜、豆豉-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、芋頭、素角螺-滷	羅宋湯 番茄、蔬菜、玉米	6.5	2.4	2	2.6	802
19	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	蠔油豆雞片 蔬菜、豆雞、毛豆-炒	堅果四分干 四分干、蔬菜、葵花子、南瓜子-滷	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	金針湯 乾金針花、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
20	五	白飯 白米-蒸	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	薑燒凍豆腐 蔬菜、凍豆腐、麵腸、菇、薑-煮	沙茶炒冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	鮮菇煲湯 蔬菜、菇	6.4	2.5	2	2.6	803
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	五香油腐X1 油豆腐-滷	西芹炒素肚 西芹、素肚、蔬菜、木耳-炒	蔬燴鮮瓜 冬瓜、蔬菜、菇-燴	麻油鮮蔬湯 蔬菜、凍豆腐、菇、枸杞	6.6	2.4	2	2.8	818
24	二	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜、玉米、青豆-煮	素香豆包X1 豆包-燒	塔香豆干 蔬菜、豆干片、九層塔-炒	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜、磨菇、椰漿	6.6	2.4	2	2.6	809
25	三	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	沙嗲骰子腐 馬鈴薯、骰子腐、蔬菜-煮	豆豉麵腸 豆干、蔬菜、豆豉-炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇、枸杞-炒	芋香米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、菇	6.8	2.6	2	2.8	847
26	四	白飯 白米-蒸	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、番茄、木耳-燒	鄉村豆腐 豆腐、蔬菜、菇-煮	紅藜四喜 玉米、馬鈴薯、毛豆、芋頭、紅藜麥-炒	海帶芽湯 海帶芽、薑	6.6	2.5	2	2.6	817
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蜜汁蘭花干X1 蘭花干-燒	枸杞素腰花 蔬菜、凍豆腐、素腰花、枸杞-煮	炒白菜 大白菜、蔬菜、菇-炒	味噌湯 蔬菜、玉米、味噌	6.3	2.5	2	2.7	800
30	一	白飯 白米-蒸	沙茶豆雞 豆雞、蔬菜、玉米-炒	瓜仔豆干 蔬菜、豆干、菇、花瓜-煮	田園花椰 花椰菜、白果、枸杞-炒	鮮筍湯 筍、菇、紅棗	6.5	2.7	2	2.6	825
31	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	紅燒豆包X1 豆包、蔬菜-燒	果香豆腸 馬鈴薯、豆腸、蔬菜、鳳梨-燒	咖哩燴冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、木耳-炒	酸辣湯 豆腐、蔬菜	6.5	2.7	2	2.6	825



《節氣小知識》~春分~

春分時太陽會直射赤道、日夜等長，過了這天會漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內累積，飲食重點主要以「養肝祛濕」為主，春分前後可以選擇性質溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、豆芽菜。

