



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食品並符合三章一0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。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)、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)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類	豆類	蛋類	油類	熱量
2	一	白飯 白米-蒸	蜂蜜甜甜燒雞X4 雞肉-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	香菇甘藍 高麗菜、蔬菜、香菇-炒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	6.6	2.5	2	2.7	821
3	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	香雞堡排X1 雞肉堡排-烤	泰式打拋豬 豬絞肉、番茄、蔬菜、九層塔-炒	乾煸豆段 豆段、蔬菜、蒜酥-炒	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	6.5	2.3	2.1	2.9	811
4	三	羅勒青醬蝦蝦義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、奶粉	嫩汁烤雞翅X1 三節雞翅-烤	★炸薯球X4 馬鈴薯、海苔粉-炸	奶汁白菜 大白菜、蔬菜、奶粉-煮	昆布排骨湯 海帶芽、豬肉	6.6	2.4	1.9	2.7	811
5	四	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	魚肉壽喜燒 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜-煮	香Q滷蛋X1 雞蛋-滷	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	味噌湯 高麗菜、味噌、柴魚	6.5	2.3	2	2.8	804
6	五	白飯 白米-蒸	蒜蓉鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-燒	拌飯 香 菇 肉 醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇、花瓜-滷	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞	6.4	2.4	2	3	813
9	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	無錫燒肉 豬肉、蔬菜、蒜、白芝麻-燒	嫩汁小雞腿X1 小雞腿-烤	奶汁白菜 大白菜、蔬菜、奶粉-煮	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.5	2.1	2.8	828
10	二	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生粉、佛雙-煮	鮮菇炒蛋 雞蛋、蒜、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	日式鮮蔬湯 蔬菜、豆包、味噌、柴魚	6.4	2.4	1.9	2.8	802
11	三	日式海苔豚肉炒麵 麵、蔬菜、豬肉、柴魚片、海苔-炒	無骨香雞排X1 雞排-燒	★香酥薯餅X2 馬鈴薯-炸	黃金總匯 玉米、馬鈴薯、毛豆、豬絞肉-炒	海帶芽湯 海帶芽、蒜	6.6	2.3	1.9	3	817
12	四	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞X4 雞肉、年糕、紅蘿蔔-燒	玉米濃湯豆腐 凍豆腐、玉米、雞蛋、蒜、奶粉-煮	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	6.5	2.4	2	2.8	811
13	五	紅藜飯 白米、藜麥-蒸	麥克雞塊X2 雞塊-烤	紅燒燻肉 豬肉、蔬菜-燻	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	竹筍湯 竹筍、雞肉、蒜	6.5	2.3	2.1	2.8	806
16	一	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、豬肉、鹹魚翅、芹菜-炒	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜-炒	玉米豚骨湯 玉米、蔬菜、龍骨丁	6.6	2.5	2.1	2.8	828
17	二	小米飯 白米、小米-蒸	義式白醬豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、膨皮-滷	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6.6	2.4	2	2.8	818
18	三	奶油白醬海陸義式麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉-煮	卡拉雞腿排X1 雞腿排-燒	★甘梅薯條X4 地瓜-炸	雙色花椰 花椰菜、蒜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.3	2.1	2.8	813
19	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	沙茶粉絲 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	6.4	2.5	1.9	2.9	814
20	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜-煮	關東煮佐烏蛋X1 蔬菜、海帶結、鹹雞蛋-煮	鮮菇豆芽 豆芽菜、蔬菜、蒜-炒	和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.6	2.5	2	2.8	826
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	照燒嫩肉 雞肉、蔬菜、蒜-煮	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞	6.5	2.5	1.9	2.8	816
24	二	白飯 白米-蒸	蒲燒魚排X1 魚排-燒	港點燒膏X2 燒膏-蒸	木耳高麗 高麗菜、蒜、木耳-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6.5	2.3	2	2.9	808
25	三	DIY肉羹湯麵 麵、蔬菜-煮	★脆皮小雞腿X2 小雞腿-炸	滷蛋X1 雞蛋、豆干、海帶-滷	彩蔬花椰 花椰菜、蒜-炒	古早味肉羹湯 肉羹、木耳、蔬菜、雞蛋	6.8	2.6	2.1	2.7	845
26	四	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燒	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蒜、玉米、番茄-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、枸杞-煮	芹香白玉湯 蘿蔔、豬肉、芹菜	6.4	2.5	2	2.7	807
27	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	十三香炒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	蒜香玉米肉茸 玉米、豆干、芋頭、豬絞肉、毛豆、蒜-炒	台式滷筍 筍干、蔬菜、梅乾菜-滷	味噌海苔湯 海帶芽、味噌、柴魚	6.6	2.4	2	2.8	818
30	一	白飯 白米-蒸	港式蠔香燒肉 雞肉、凍豆腐、蔬菜-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	咖哩燻冬粉 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉、蒜	6.6	2.4	1.9	2.7	811
31	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	海鮮排X1 海鮮排-烤	椒鹽香酥雞X3 雞肉-燒	鮮蔬甘藍 高麗菜、玉米、木耳-炒	和風鮮菇湯 海帶、蒜、味噌、柴魚	6.5	2.5	2	2.9	823

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品

*若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，請留意！



《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。

