



◎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改玉米及豆製品 *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，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 駱君冷(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
4	一	白飯 白米	咖哩四方干 四方干,洋芋,蘿蔔-煮	乾燒凍腐 凍豆腐,蔬菜-燒	腐皮鮮瓜 鮮瓜,腐皮,蔬菜-煮	標準蔬菜 蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.3	728
5	二	胚芽飯 白米,胚芽米	炸魚排 魚排 X1-炸	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	豆醬鮮筍 竹筍,金針菇,蔬菜-炒	有機蔬菜 榨菜排骨湯 榨菜,湯排,蔬菜		5.7	2.4	2	2.4	737
6	三	芝麻飯 白米,芝麻	紅燒里肌排 豬排 X1-燒	白醬洋芋雞 洋芋,雞肉,蔬菜,香草-煮	塔香海帶 海帶唇,蔬菜-炒	標準蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,枸杞		5.7	2.3	2.1	2.3	728
7	四	香菇油飯 糯米,白米,豬肉絲,香菇,木耳	滷三節翅 雞翅 X1-滷	豬肉餡餅 豬肉餡餅 X1-烤	玉米菇丁 玉米,鮮菇,蔬菜-煮	標準蔬菜 青菜豆腐湯 豆腐,竹筍,蔬菜,雞蛋		5.8	2.4	2	2.3	740
8	五	藜麥飯 白米,白藜麥	糖醋豬排 豬排 X1-燒	海結麵輪雞 雞肉,麵輪,海帶結-滷	銀芽彩絲 豆芽菜,蔬菜-炒	標準蔬菜 韓式大醬湯 豆腐,豬肉,蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	一	~ 運動會補假一天 ~										
12	二	白飯 白米	芝香豬排 豬排 X1,芝麻-燒	酸菜豆腐煲 豆腐,酸菜,蔬菜-燒	雲耳高麗 高麗菜,木耳-炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米,蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
13	三	白飯 白米	冰糖雞排 雞排 X1-滷	清炒干絲 豆干絲,蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜,蔬菜,玉米筍-炒	標準蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
14	四	白醬草菇 彎管麵 麵,蔬菜,鮮菇,絞肉	醬燒豬排 豬排 X1-燒	三角薯餅 薯餅 X2-炸	鮮瓜什錦 鮮瓜,蔬菜-煮	標準蔬菜 柴香味噌湯 豆腐,海芽,柴魚片		5.9	2.4	2.1	2.3	749
15	五	白飯 白米	滷翅小腿 翅小腿 X2-滷	洋蔥紅絲蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	蒜味海根 海帶根,蔬菜-炒	標準蔬菜 鮮筍排骨湯 竹筍,湯排,蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.4	721
18	一	紅藜飯 白米,紅藜	甜蔥燒肉排 豬排 X1,洋蔥-燒	沙茶油腐 油豆腐,蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜,蘿蔔-炒	標準蔬菜 鮮菇雞湯 蔬菜,雞肉,鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	二	白飯 白米	炸無骨雞排 無骨雞排 X1-炸	鮮筍炒肉 竹筍,豬肉片,蔬菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜,豆皮,蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,小魚干		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	三	白飯 白米	燒烤醬豬排 豬排 X1-燒	堅果蜜汁方干 四方干,蔬菜,堅果-煮	奶香玉米 玉米,蔬菜,毛豆-煮	標準蔬菜 西班牙 鷹嘴豆湯 洋蔥,番茄,蔬菜,鷹嘴豆		5.7	2.3	2	2.3	725
21	四	雜糧飯 白米,雜糧米	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	瓜仔鵪鶉蛋 鵪鶉蛋 X1,絞肉,蔬菜,脆瓜-滷	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜,木耳-炒	標準蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋,湯排,薏仁	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.4	733
22	五	客家鹹肉 炒板條 板條,蔬菜,自製鹹豬肉	紅糟肉條 豬肉條 X4-烤	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1,茶包-滷	蔬燒白菜 大白菜,蔬菜-燒	標準蔬菜 金針燉雞湯 蔬菜,雞肉,金針花		5.8	2.3	2.1	2.3	735
25	一	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	豚肉關東煮 蘿蔔,豬肉,油豆腐-煮	鮮瓜燴煮 鮮瓜,玉米筍,蔬菜-煮	標準蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,蔬菜,海芽		5.8	2.3	2.2	2.3	737
26	二	波隆那肉醬 義大利麵 麵,蔬菜,豬肉	香滷豬排 豬排 X1-滷	海苔薯瓣 薯瓣 X3,海苔粉-烤	蠔醬海絲 海帶絲,蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔丸片湯 蘿蔔,貢丸片		5.5	2.4	2.1	2.4	726
27	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	烤雞排 雞排 X1-烤	打拋肉醬 玉米,絞肉,番茄,羅勒粉-炒	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	標準蔬菜 金菇鮮瓜湯 鮮瓜,金針菇		5.6	2.3	2.1	2.4	725
28	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	香酥豬排 豬排 X1-炸	家常鹽水雞 雞肉,凍豆腐,蔬菜-煮	鮮菇高麗 高麗菜,鮮菇-炒	標準蔬菜 西式濃湯 南瓜,雞蛋,蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
29	五	白飯 白米	烤三節翅 雞翅 X1-烤	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	開陽炒筍 竹筍,蔬菜,蝦米-炒	標準蔬菜 羅宋湯 番茄,蔬菜,湯排		5.5	2.3	2.2	2.4	721