

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品 地址: 新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話: (02)2999-0088

營養師: 陳芝庭(營養字第6651號)

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
2 一	小米飯 白米+小米	★炸鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	肉燥豆腐 板豆腐+豬絞肉+香菇+玉米+紅蔥頭-煮	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+金針菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3 二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	嫩汁雞腿X1 雞腿X1-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	紅豆湯圓 紅白湯圓+湯圓		6.2	2.5	2.4	2.7	803
4 三	五穀飯 白米+五穀米	香蔥口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥+蒜+白芝麻-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
5 四	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉+豬腳+竹筍+蔥-燉	奶香歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜+奶粉-炒	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	青菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	816
6 五	日式讚岐炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+柴魚	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	薯條X5 薯條X4-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804
9 一	香鬆野菜雞肉炊飯 白米+雞肉+柴魚+海苔香鬆	黑胡椒鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	叻仔魚炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+叻仔魚-煮	香草百匯 花椰+豆薯+玉米粒+川耳-炒	青菜	麵線羹 紅麵線+竹筍+木耳		6.3	2.5	2.4	2.5	801
10 二	白飯 白米	獵人燉雞 雞肉+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-炒	肉燥貢丸X1 貢丸X1+豬絞肉+時蔬-煮	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	珍珠奶茶 粉圓+奶粉+茶包		6.3	2.5	2.5	2.6	808
11 三	紫米飯 白米+紫米	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	★麥香雞X1 麥香雞X1-炸	螞蟻上樹 甘藍菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	蛋花湯 板豆腐+雞蛋+金針菇+味噌		6.2	2.5	2.3	2.7	801
12 四	白飯 白米	印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+豬大骨+白蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.3	802
13 五	小米飯 白米+小米	韓式燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+韓式醬-燒	年糕燜雞 雞肉+年糕+洋蔥+香菇+蔥-燉	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布雞湯 昆布+雞骨+玉米		6.3	2.5	2.6	2.5	806
16 一	大麥飯 白米+大麥	糖醋雞 雞肉X3+洋蔥+鳳梨-燒	瓜仔肉 豬絞肉+麵粉+香菇+瓜仔-煮	脆炒結頭 結頭菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽		6.4	2.6	2.6	2.7	830
17 二	DIY貝殼麵 貝殼麵	蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-烤	西西里蕃茄總匯 玉米+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆皮花椰 花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.5	809
18 三	糙米飯 白米+糙米	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+蘑菇+洋蔥-燉	豆干炒豬肉 豆干+豬肉-炒	清炒條豆 條豆+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.5	2.6	2.6	811
19 四	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉+高麗菜+蔥-炒	★黃金柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	雲耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片+味噌		6.5	2.4	2.4	2.4	803
20 五	胚芽飯 白米+胚芽米	烤雞排X1 雞排X1-烤	西魯肉 大白米+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	赤麵方干 豆干+白芝麻-燒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
23 一	經典肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	滷豬排X1 豬排X1-油	蒜蓉四方腐X1 四角油豆腐X1-油	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24 二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.4	2.6	2.4	2.5	816
25 三	芝麻飯 白米+黑芝麻	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-燒	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	青菜	燒仙草 仙草液+芋圓		6.3	2.5	2.6	2.5	806
26 四	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	青菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		6.4	2.6	2.5	2.5	818
27 五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒸肉餅 豬絞肉+玉米+洋蔥+蔥-蒸	照燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	芽菜什錦 黃豆芽+木耳+芹菜-炒	青菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞骨+南瓜		6.3	2.5	2.6	2.6	811
30 一	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	茼蒿花椰 綠花椰+白花椰+茼蒿-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+白蘿蔔		6.5	2.5	2.6	2.6	825
31 二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥-煮	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+香菇-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.6	803

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、不適合過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收