

營養師：葉心儀 (營養字第005415號) 服務電話：02-2792-5757

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全脂厚乳 (g)	豆乳 (g)	蛋黃 (g)	雞蛋 (g)	水果 (g)	肉品 (g)	魚品 (g)	熱量 (大卡)
03	一	小米飯 白米+小米-蒸	日式燒豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎酥炸甜不辣 甜不辣+時蔬-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	豆漿	5.4	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	0.0	784
04	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	回鍋豬肉 祥圓豬肉+豆干+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	玉米湯 祥圓豬肉+玉米-煮		5.3	2.5	1.9	2.4	1.0	0.0	0.0	801
05	三	端午油飯 糯米+開陽+祥圓豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	筍干滷蛋 蛋+豆腐+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮	水果	5.8	2.5	2.0	2.4	0.0	0.0	0.0	781
06	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黑糖滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	蒜味魚條X2 魚-燒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		5.3	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	0.0	820
07	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	堅果嫩雞 雞肉+堅果+時蔬-煮	肉蓉寬粉 寬粉+祥圓豬肉+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	義式蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	5.2	2.5	1.4	2.3	0.0	1.0	0.0	816
★端午連假★																
11	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	壽喜燒豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	★◎蝦捲X1 蝦捲-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮	豆漿	5.6	2.2	1.5	2.3	0.0	1.0	0.0	826
12	三	DIY肉燥魚柳拌麵 烏龍麵-煮	肉燥虱目魚柳 虱目魚+祥圓豬肉+時蔬-煮	烤地瓜x1 地瓜-烤	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮	水果	5.6	2.6	1.8	2.4	0.0	0.0	0.0	768
13	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	◎紅燒獅子頭X1 獅子頭+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	白玉排骨湯 排骨+蘿蔔-煮		5.3	2.9	1.7	2.5	1.0	0.0	0.0	830
14	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	奶香菇菇蛋 菇+蛋-煮	蒜炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮	水果	5.3	2.8	1.9	2.4	1.0	0.0	0.0	823
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥圓豬肉+芝麻+年糕-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	香炒鮮瓜 瓜+素肉絲+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+時蔬-煮	全脂厚乳	5.5	2.8	1.9	2.5	0.0	0.0	0.0	783
18	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	豆干炒魷魚 祥圓豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	履歷豆漿	5.4	2.8	2.0	2.5	1.0	0.0	0.0	838
19	三	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	關東煮 油豆腐+時蔬+筍-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮	水果	5.6	2.7	1.9	2.4	0.0	0.0	0.0	778
20	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	異國香茅豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	海芽雞湯 雞肉+海芽-煮		5.3	2.5	1.9	2.8	1.0	0.0	0.0	819
21	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	◎麥香雞排X1 香雞排-烤	梅干扣肉 祥圓豬肉+梅干菜+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	水果	5.4	2.7	1.5	2.3	0.0	1.0	0.0	849
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	◆三杯鮮魚 水鯊魚+九層塔+時蔬-煮	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芝麻滷海結 海結+時蔬+芝麻-滷	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	豆漿	5.6	3.1	1.9	2.7	0.0	0.0	0.0	822
25	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘑菇奶香豬 祥圓豬肉+蘑菇+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯 味噌+祥圓豬肉+時蔬+南瓜-煮		5.4	2.6	1.6	2.5	0.0	1.0	0.0	853
26	三	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	馬鈴薯薯X4 馬鈴薯-烤	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮	水果	5.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	0.0	792
27	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	蔥香魚丁X3 魚+時蔬-燒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		5.3	2.7	1.9	2.8	1.0	0.0	0.0	834
28	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	大醬燒豆腐 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮	水果	5.2	2.7	1.8	2.4	1.0	0.0	0.0	806

★結業式★

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※