



●營養師: 廖偉翔(營養字第011882號) ●地址: 新北市五股區五權路54號 ●電話:(02)2290-0198 ●本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
●本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	上海菜飯 白米,蔬菜	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	白菜滷 蔬菜,豬肉-滷	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜,薏仁		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
1	二	芝麻飯 白米,芝麻	醉醬肉燥 豬肉,豆干,蔬菜-煮	關東煮 蔬菜,煉製品-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽,薑絲		5.4	2.6	2.2	2.4	736
2	三	糙米飯 白米,糙米	泰式咖哩雞 雞肉,洋芋-煮	四季干片 敏豆,豆干-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 蔬菜,豆腐		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
3	四	小米飯 白米,小米	沙茶魚丁 生鮮魚肉,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	針菇白菜 大白菜,金針菇-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
4	五	燕麥飯 白米,燕麥	可樂雞翅X1 雞翅-滷	韓式凍腐煲 蔬菜,凍腐,年糕,泡菜-煮	脆炒海絲 海帶,蔬菜-炒	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋,蔬菜,龍骨		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
7	一	什錦炒烏龍 烏龍麵,蔬菜	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	干絲小炒 豆干絲,蔬菜-炒	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
8	二	芝麻飯 白米,芝麻	義式燉雞 雞肉,蔬菜-煮	QQ芝麻球X2 芝麻球-烤	香拌四季 敏豆,蔬菜-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
9	三	胚芽飯 白米,胚芽米	鐵板肉柳 豬肉,蔬菜-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-滷	開陽高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,蔬菜,雞骨		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
10	四	燕麥飯 白米,燕麥	嫩汁雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
11	五	薏仁飯 白米,薏仁	紅燒燉肉 豬肉,蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	鮮蔬冬粉 蔬菜,冬粉-煮	履歷蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽,蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
14	一	紅蔥滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	五香雞翅X1 雞翅-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	麻香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米	補助豆漿	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
15	二	芝麻飯 白米,芝麻	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-煮	田園三色 蔬菜,豆干-煮	捲捲海茸 海茸,蔬菜-煮	有機蔬菜	針菇雞湯 蔬菜,雞骨		5.5	2.4	2.3	2.5	735
16	三	小米飯 白米,小米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	古早味油腐 蔬菜,油豆腐,豬肉-煮	時令鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜,冬粉,榨菜		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
17	四	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	年糕燒雞 蔬菜,雞肉,年糕-燒	韓式黃芽 蔬菜,海帶,芝麻-煮	履歷蔬菜	大醬湯 蔬菜,豆腐		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
18	五	薏仁飯 白米,薏仁	奶香雞 雞肉,蔬菜,奶粉-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	清炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764
21	一	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	香滷豬排X1 豬排-滷	甜不辣X1 甜不辣-煮	乾煸四季 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽,味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	二	芝麻飯 白米,芝麻	椒鹽魚片X1 魚肉-炸	木耳炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜,龍骨,金針		5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	三	燕麥飯 白米,燕麥	花瓜雞 雞肉,蔬菜-煮	豆干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	四	糙米飯 白米,糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉,蔬菜,蜂蜜-煮	蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸-烤	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
25 28	五 一	9/25-9/28中秋節快樂											
29	二	芝麻飯 白米,芝麻	蔥爆豬柳 豬肉,蔬菜-煮	大溪黑干 豆干,蔬菜-煮	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮筍湯 筍,蔬菜		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
30	三	糙米飯 白米,糙米	糖醋翅小腿X2 雞翅腿-煮	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	金粒時瓜 瓜果,玉米-煮	履歷蔬菜	薑香瓜湯 瓜果,薑絲		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【營養教育】健康的飲食不僅能照顧自己,也能保護我們居住的地球。午餐多選擇在地、當季的蔬菜與水果,不僅食材最新鮮、營養流失少,更能有效減少食物里程與碳排放。打菜時吃多少、拿多少,落實「光盤行動」不剩食。用感恩的心吃完每頓飯,就是對身體與大自然最美麗的承諾。