



# 全盛美食114年11月菜單清水高中

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	豆蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量	
3	一	白飯 白米	素蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇、紅蘿蔔-燒	麻婆凍豆腐 凍豆腐、豬肉、毛豆仁、紅蘿蔔-燒	鮮菇白花椰 白花菜、鮮菇、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 竹筍、排骨、木耳	水果	5	2	2	2	7
4	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	醬燒鮮魚排 鮮魚排(X1)-燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	醬燒海茸 海茸、紅椒、蒟蒻絲-煮	履歷蔬菜 結頭菜、腐皮絲、鮮菇		5	2	2	2	7
5	三	和風豬肉烏龍麵 烏龍麵、洋蔥、豬肉、香菇、紅蘿蔔	脆皮海苔豬排 豬排(X1)、海苔粉-炸	火烤魷魚丸 魷魚丸-烤(X2)	麻油黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、海帶芽-炒	履歷蔬菜 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯		5	2	2	2	7
6	四	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔-燒	小魚乾豆干片 豆干、小魚乾、紅蘿蔔、蔥-炒	蒜香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒜-炒	有機蔬菜 海帶芽、雞蛋、金針菇、蔥	水果	5	2	2	2	7
7	五	玉米飯 白米、玉米	奶香南瓜豬肉 豬肉、南瓜、洋蔥、紅蘿蔔-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、毛豆仁、紅蘿蔔、菜脯-炒	木耳黃瓜 黃瓜、蒟蒻、木耳、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 牛蒡、豬肉、洋蔥、枸杞		5	2	2	2	7
10	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、洋蔥、花生、紅蘿蔔-炒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐、豬肉、蕃茄、毛豆仁-煮	金針菇敏豆 敏豆、金針菇、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔、豬肉、芹菜	水果	5	2	2	2	7
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	香酥豬排 豬排(X1)-炸	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 高麗菜、豆皮、金針菇、洋蔥		5	2	2	2	7
12	三	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵、洋蔥、豬肉、蕃茄、玉米、洋菇	火烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	鮮肉珍珠丸子 珍珠丸(X2)-蒸	蝦米大白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、蝦米-炒	履歷蔬菜 金針、排骨、金針菇		5	2	2	2	7
13	四	糙米飯 白米、糙米	京醬豬肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥、青椒-炒	滷油豆腐 油豆腐、毛豆仁、杏鮑菇-滷(X1)	蒜香花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、木耳、蒜-炒	有機蔬菜 豆腐、竹筍、雞蛋、豬肉、木耳、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	義式茄汁燉雞 雞肉、洋蔥、蕃茄、紅蘿蔔-燉	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔、蔥-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜、杏鮑菇、枸杞、薑絲-煮	履歷蔬菜 高麗菜、排骨、枸杞		5	2	2	2	7
17	一	麥片飯 白米、麥片	彩椒糖醋豬 豬肉、洋蔥、彩椒、鳳梨-煮	雪蓮子燒豆干 豆干、雪蓮子、蔥-燒	玉米筍青花菜 青花菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7
18	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、洋芋-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、魚板、玉米-蒸	鮮菇高麗菜 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 竹筍、豬肉、金針菇		5	2	2	2	7
19	三	香蔥肉燥炒米粉 米粉、豬肉、高麗菜、韭菜、紅蘿蔔、洋菇	素蠔油豬排 豬排(X1)、素蠔油-滷	豬肉燒賣 燒賣(X2)-蒸	沙茶海帶根 海帶根、蒟蒻、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 扁蒲、雞骨、金針菇、木耳		5	2	2	2	7
20	四	白飯 白米	金黃無骨雞排 雞排(X1)-炸	醬燒豆包 豆包、鮮菇、紅蘿蔔-燒	清炒竹筍片 竹筍、紅蘿蔔、金針菇、木耳-炒	有機蔬菜 南瓜、洋芋、雞蛋、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7
21	五	糙米飯 白米、糙米	泡菜豬肉片 豬肉、洋蔥、大白菜、泡菜-炒	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	香蒜四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳、蒜-炒	履歷蔬菜 結頭菜、雞骨、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
24	一	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、杏鮑菇、玉米筍、蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥-炒	芹菜海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、豆干、芹菜-炒	履歷蔬菜 高麗菜、排骨、木耳	水果	5	2	2	2	7
25	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜燒豬肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇、蔥-燒	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、玉米、蔥-燉	韭香綠豆芽 綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 山藥、排骨、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
26	三	豬肉蛋炒飯 白米、豬肉、雞蛋、玉米、紅蘿蔔	嫩滷雞腿排 雞排(X1)-滷	府城蝦卷 蝦卷(X2)-烤	蝦米扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳、蝦皮-煮	履歷蔬菜 蕃茄、豬肉、玉米、洋蔥、西洋芹		5	2	2	2	7
27	四	白飯 白米	椒鹽魚排 魚排(X1)-炸	香菇蒸蛋 雞蛋、毛豆仁、香菇-蒸	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 豆腐、海帶芽、蔥	水果	5	2	2	2	7
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	檸檬醬燒雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	玉米肉末干丁 豆干、豬肉、毛豆仁、玉米-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 冬瓜、豬肉、洋蔥	豆奶	5	2	2	2	7



# 全盛美食114年11月素食菜單清水高中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、林湘庭

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	附餐	營養				
				全穀類	內含蛋類	海產類	蔬菜類							
3	一	白飯 白米-蒸	素燒香香棒X1 素棒棒腿-燒(X1)	豆瓣蘭花干 蘭花干、小黃瓜-煮	炒筍白筍 筍白筍、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞-炒	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳-燒	蔬菜 竹筍、素肉絲、木耳-煮	水果	6	2	2	2	8
4	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片-蒸	鮮菇油豆腐 油豆腐、菇-燒	紅麴素腰花 素腰花、紅麴醬-燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔-炒	金菇水蓮 水蓮、金針菇-炒	炒脆海菜 海帶、木耳-炒	蔬菜 結頭菜、杏鮑菇、腐皮絲-煮		5	2	2	2	7
5	三	洋菇義大利麵 義大利麵、洋菇、玉米-煮	素魯味排X1 素魯味排-燒(X1)	橙汁素若 素肉、柳橙汁-燒	素毫油芥藍 芥藍菜、素蠔油-炒	黑糖饅頭X1 黑糖饅頭-蒸	脆炒豆薯 豆薯、時蔬-炒	蔬菜 洋芋、玉米、紅蘿蔔-煮		5	2	2	2	7
6	四	白飯 白米-蒸	三杯麵腸 麵腸、九層塔-燒	雙色豆干絲 豆干絲、芹菜-炒	筍乾燒烤麩 筍乾、烤麩、芋頭-燉	樹子苦瓜 苦瓜、破布子-煮	清炒高麗 高麗菜、杏鮑菇-炒	有機蔬菜 海帶芽、金針菇、薑絲-煮	水果	6	2	2	2	8
7	五	玉米飯 白米、玉米-蒸	蜜汁鹹魷餘X1 素鹹魷魚-燒(X1)	蕃茄炒豆包 豆包、蕃茄-炒	芝麻包X1 芝麻包-蒸(X1)	木耳豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	紅片大黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔-炒	蔬菜 牛蒡、薏仁、素羊肉-煮		6	2	2	2	8
10	一	白飯 白米-蒸	麻油素G丁 素雞丁、高麗菜、麻油-燒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔-炒	彩椒山藥 山藥、彩椒-炒	素若燥豆腐 豆腐、素絞肉、毛豆仁-煮	蔬菜 白蘿蔔、素絞肉、芹菜-煮	水果	6	2	2	2	8
11	二	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	三杯素若 素肉片、杏鮑菇、九層塔-煮	香菇麵筋 麵筋、香菇-燒	醬淋蔬菜捲X1 蔬菜捲-煮(X1)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗-蒸	沙茶海帶根 海帶根、素沙茶-炒	蔬菜 黃芽菜、素肉絲、榨菜-煮		5	2	2	2	7
12	三	芋頭香菇油飯 糯米、香菇、芋頭-煮	素和風照燒排X1 和風照燒排-燒(X1)	蘑菇圓滿丸X1 素獅子頭、洋菇-煮(X1)	腰果小瓜 小黃瓜、玉米、腰果-炒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇-炒	酸菜筍乾 筍乾、筍、酸菜-煮	蔬菜 金針、金針菇-煮		6	2	2	2	8
13	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	煙燻素茶燒X2 素茶鵝-煮(X2)	花生四分干 豆干、花生-滷	蔬炒素脆腸 素脆腸、時蔬-炒	若燥茄子 茄子、素絞肉-燒	清炒佛手瓜 佛手瓜-炒	有機蔬菜 豆腐、筍、木耳-煮	水果	6	2	2	2	8
14	五	白飯 白米-蒸	素蒲燒鱈X1 烤鱈-烤(X1)	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨-燒	炸芋泥球X3 芋泥球-炸(X2)	鮮菇花椰 青花菜、鮮菇-炒	白菜滷 大白菜、香菇-煮	蔬菜 豆薯、素羊肉-煮		6	2	2	2	8
17	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	黑胡椒素若排X1 素肉排-燒(X1)	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁-煮	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	菇炒高麗菜 高麗菜、菇-炒	糖醋素G丁 素雞丁、彩椒、鳳梨-燒	蔬菜 玉米、素絞肉、紅蘿蔔-煮	水果	6	2	2	2	8
18	二	白飯 白米-蒸	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇-炒	滷素花卷X2 素花枝捲-滷(X2)	素泡菜炒年糕 年糕、素泡菜、金針菇、大白菜-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨-煮	滷味拼盤 白蘿蔔、海帶-滷	蔬菜 脆筍、素肉片、酸菜-煮		6	2	2	2	8
19	三	素香炒飯 白米、玉米、杏鮑菇、素火腿-炒	素沙茶素白帶餘X1 素白帶魚、素沙茶-煮	紅燒素肚 素肚、時蔬-燒	蒸素燒賣X2 素燒賣-蒸(X2)	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍-炒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、咖哩-燒	蔬菜 扁蒲、金針菇、腐皮絲-煮		5	2	2	2	7
20	四	白飯 白米-蒸	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄-煮	毫香素腰花 素腰花、素沙茶-燒	滷素甜不辣X1 素甜不辣-滷(X1)	甜豆蓮藕 蓮藕、甜豆-炒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑-燒	有機蔬菜 南瓜、洋芋、紅蘿蔔-煮	水果	6	2	2	2	8
21	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	素燻G翅X1 燻雞翅-烤(X1)	打拋素若醬 豆干、蕃茄、素絞肉-煮	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔-炒	芋泥包X1 芋泥包-蒸(X1)	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒	蔬菜 結頭菜、素羊肉、木耳-煮		6	2	2	2	8
24	一	白飯 白米-蒸	素香菇海苔燒X1 香菇海苔燒-燒(X1)	糖醋凍豆腐 凍豆腐、彩椒-燒	沙茶鮮菇寬冬粉 寬冬粉、鴻喜菇、木耳-炒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇-炒	蒟蒻扁蒲 扁蒲、蒟蒻-炒	蔬菜 高麗菜、豆皮、木耳-煮	水果	5	2	2	2	7
25	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	咖哩豆腸 豆腸、紅蘿蔔、咖哩-煮	菜脯豆干 豆干、菜脯-炒	海苔花枝丸X2 素花枝丸、海苔粉-滷(X2)	雙色花椰 青花菜、玉米筍-炒	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	蔬菜 豆薯、素肉塊-煮		5	2	2	2	7
26	三	南瓜炒米粉 米粉、南瓜、紅蘿蔔-炒	素紅麴若排X1 素紅麴肉排-煮(X1)	甜麵醬素G 豆雞、小黃瓜-炒	醬燒素蘿蔔糕X1 素蘿蔔糕-蒸(X1)	芝麻茄子 茄子、芝麻-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	蔬菜 蕃茄、西芹、玉米-煮		6	2	2	2	8
27	四	白飯 白米-蒸	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜-燒	蜜汁大溪干 大溪豆干、時蔬-燒	蘿蔔素蝦仁 白蘿蔔、素蝦仁-煮	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹-炒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇-炒	有機蔬菜 豆腐、海帶芽、味噌-煮	水果	6	2	2	2	8
28	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	茄汁素牛蒡排X1 素牛蒡排、蕃茄-燒	薑絲麵腸 麵腸、薑-炒	甜黑珍珠X2 黑珍珠丸-蒸(X2)	針菇菠菜 菠菜、金針菇、紅蘿蔔-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-燒	蔬菜 冬瓜、洋蔥仁、素羊肉-煮	豆奶	6	2	2	2	8

# 天統鮮美食114年11月菜單



# 清水高中

\* 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：新北市三區國中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳坤宜(營養字第 012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全日	每日	每餐	每	熱
									量	量	量	量	量
3	一	白飯 白米	鮑菇燒雞 雞肉+杏鮑菇+洋葱-油	毛豆紅絲蒸蛋 雞蛋+毛豆+紅蘿蔔-蒸	熱炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+海帶	水果	6.0	2.7	2.2	2.5	805
4	二	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩豬 豬肉塊+洋葱+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	焦糖滷味 大溪黑豆干+海帶結+紅蘿蔔-油	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+川耳-煮	履歷蔬菜	味噌豆皮湯 高麗菜+金針菇+豆皮+柴魚片		6.2	2.6	2.1	2.4	805
5	三	拿坡里肉醬麵 麵條+玉米+豬絞肉+洋葱+番茄	醬燒雞腿排 雞排(X1)-燒	珍珠丸 珍珠丸(X2)-蒸	玉米筍花椰菜 綠白花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.0	2.5	806
6	四	白飯 白米	竹筍燒豬肉 豬肉塊+竹筍+蔥-燉	海苔香鬆烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒	香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+油片絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	830
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	黃金虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	泡菜豆腐鍋 豆腐+豬肉+自製韓式泡菜-煮	芹菜海帶絲 海帶絲+黃豆芽+芹菜-炒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.1	2.5	2.0	2.4	802
10	一	白飯 白米	泰式打拋豬肉片 豬肉片+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米-炒	泰式拌鮮蔬 鮮瓜+四季豆+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	海帶雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.2	2.8	2.0	2.6	826
11	二	小米飯 白米+小米	香烤雞排 雞排(X1)-烤	香菇肉燥干丁 豆干+豬絞肉+香菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.8	2.5	2.0	2.3	832
12	三	招牌肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇	酥脆豬排 豬排(X1)-炸	燒賣 燒賣(X2)-蒸	韭香綠豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	履歷蔬菜	小魚干豆腐湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	起司奶香燉雞 雞肉+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	鮑菇豆干 豆干+杏鮑菇+玉米筍-燒	脆炒竹筍 竹筍+豬肉+香菇-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+蕃茄	水果	6.0	2.5	2.4	2.8	819
14	五	白飯 白米	薑汁燒豬肉 豬肉+洋葱+金針菇+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	豆皮高麗菜 高麗菜+豆皮+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	白蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.4	2.5	2.1	2.4	811
17	一	玉米飯 白米+玉米	左宗棠雞 雞肉+洋葱+黃椒+紅椒-燒	豆干片小炒 豆干+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-炒	玉米筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌海帶芽湯 海帶芽+金針菇+柴魚片	水果	6.0	2.4	2.1	2.4	802
18	二	白飯 白米	蒜泥豬肉片 豬肉片+大白菜+蔥-淋	和風蒸蛋 雞蛋+魚板+青豆-蒸	脆炒花椰菜 綠白花椰菜+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮+香菇		6.6	2.5	2.0	2.3	818
19	三	奶油白醬雞肉麵 麵條+玉米+洋葱+雞肉+蒜	脆皮雞排 雞排(X1)-炸	海鮮卷 海鮮卷(X2)-烤	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.4	803
20	四	燕麥飯 白米+燕麥	里肌豬排 豬排(X1)-燒	蘑菇醬歐姆蛋 雞蛋+洋葱+玉米+蘑菇-炒	海帶黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒	有機蔬菜	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+菇	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	816
21	五	白飯 白米	韓式洋釀雞塊 雞肉(X3)+洋葱+芝麻-燒	豆皮壽喜燒 豆皮+豬肉+大白菜-煮	金針菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-拌	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇		6.3	2.4	2.0	2.3	801
24	一	芝麻飯 白米+芝麻	京醬豬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-煮	鮑菇凍豆腐 凍豆腐+雞肉+杏鮑菇-煮	玉米高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱	水果	6.0	2.7	2.1	2.5	803
25	二	大麥飯 白米+大麥	安東燒雞 雞肉+洋葱+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒	什錦炒蛋 雞蛋+洋葱+蔥-炒	肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+木耳-煮	履歷蔬菜	白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.0	2.8	2.0	2.5	808
26	三	台式肉絲炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇+紅蘿蔔+韭菜	鐵路豬排 豬排(X1)-油	可樂餅 可樂餅(X1)-烤	白蘿蔔海帶結 海帶結+筍+白蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞骨+紅蘿蔔		6.5	2.3	2.0	2.4	801
27	四	地瓜飯 白米+地瓜	香酥魚排 鮮魚排(X1)-炸	白醬洋芋蛋 雞蛋+馬鈴薯+洋葱-炒	花椰菜百匯 綠白花椰菜+紅椒+黃椒-煮	有機蔬菜	海帶芽排骨湯 海帶芽+豬大骨+高麗菜+薑絲	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	五	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉+高麗菜+蔥-炒	招牌四方油豆腐 四方油豆腐(X1)+香菇+毛豆-油	香菇竹筍 竹筍+麵輪+香菇-煮	履歷蔬菜	黃豆芽雞湯 黃豆芽+雞骨+紅蘿蔔	豆奶	6.0	2.4	2.3	2.5	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  
 ◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多吃多少呢？三份熱食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是兩個拳頭大◆



◎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因改造玉米及豆製品 \*未使用福射污染食品  
 \*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、使用亞硫酸鹽類者，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 劉芸瑄(營養字第 009/65 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	份量	全日	午餐	晚餐	點心	總量
3	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	爆炒豬柳 <small>豬肉, 洋蔥, 金針花-炒</small>	咖哩豆腐煲 <small>豆腐, 豬肉, 鮮菇, 粉絲-煮</small>	海帶干絲 <small>海帶, 干絲, 紅蘿蔔-炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉, 枸杞</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	8.17
4	二	白飯 <small>白米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉, 竹筍, 九層塔-燒</small>	杏仁片玉米蛋 <small>雞蛋, 玉米, 菠菜, 杏仁片-炒</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 茼蒿, 素蠔絲-炒</small>	紅燒排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 洋蔥, 紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.2	2.6	8.22
5	三	白醬豬肉筆尖麵 <small>筆尖麵, 豬絞肉, 玉米, 鮑菇, 紅蘿蔔</small>	香酥里肌豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	魷魚卷 <small>魷魚卷(X2)-炸</small>	素蠔油白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 油片-煮</small>	西式濃湯 <small>雞蛋, 紅蘿蔔, 洋芋</small>		6.6	2.6	2.2	2.7	8.34
6	四	白飯 <small>白米</small>	香烤雞肉捲 <small>雞肉捲(X1)-烤</small>	碎瓜干丁肉醬 <small>豆干丁, 豬絞肉, 冬瓜, 碎瓜-煮</small>	叻仔魚筍片 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 叻仔魚-燒</small>	柴魚片味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 青蔥, 柴魚片</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	8.08
7	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	鳳梨豬肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 菠菜, 芝麻-燒</small>	什錦炒蛋 <small>雞蛋, 菠菜, 青豆, 洋芋-炒</small>	鮮菇時瓜 <small>鮮瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔-煮</small>	立冬麻油雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 凍豆腐</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	8.15
10	一	白飯 <small>白米</small>	墨西哥雞肉 <small>雞肉, 鮮菇, 洋芋, 紅椒-燒</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋, 豬絞肉, 菠菜-蒸</small>	韓式黃豆芽 <small>黃豆芽, 海帶芽, 紅蘿蔔-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>白蘿蔔, 豬肉絲, 榨菜</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	8.10
11	二	大麥仁飯 <small>白米, 大麥仁</small>	義式番茄燒豬肉 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥-燒</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干, 豬肉, 彩椒-燒</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 菠菜-煮</small>	冬瓜葷菇湯 <small>冬瓜, 鮮菇, 雞骨, 薑絲</small>		6.7	2.6	2	2.5	8.27
12	三	金瓜炒米粉 <small>米粉, 高麗菜, 鮮菇, 南瓜, 豬肉, 紅蘿蔔</small>	香酥鮮魚排 <small>鮮魚排(X1)-炸</small>	京醬福州丸 <small>福州丸(X1), 豬絞肉, 菠菜-燒</small>	乾煸四季豆 <small>乾豆, 絞肉, 青蔥-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.1	2.7	8.24
13	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒豬排 <small>豬排(X1)-燒</small>	日式咖哩豆包 <small>豆包, 紅蘿蔔, 南瓜-煮</small>	金針菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 金針菇-煮</small>	番茄排骨湯 <small>高麗菜, 湯排, 番茄</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	8.17
14	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	百里香燻雞 <small>雞肉, 白蘿蔔, 木耳-燒</small>	泡菜炒蛋 <small>雞蛋, 自製泡菜, 竹筍, 毛豆-炒</small>	彩椒花椰菜 <small>白花椰菜, 綠花椰菜, 彩椒-炒</small>	小魚乾味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚乾</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	8.12
17	一	白飯 <small>白米</small>	蒙古烤豬肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 豆芽菜, 青蔥-燒</small>	莎莎醬豆干 <small>豆干, 雞肉, 番茄, 玉米-煮</small>	鮮菇炒筍片 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 鮮菇-炒</small>	雪蓮子紅棗雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 鷹嘴豆, 紅棗</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	8.19
18	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	韓式年糕雞 <small>雞肉, 自製泡菜(大白菜), 年糕-炒</small>	南瓜蒸蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 毛豆-蒸</small>	九層塔藻唇片 <small>海帶芽, 紅椒, 黃椒, 九層塔-炒</small>	味噌蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 青蔥</small>		6.7	2.4	2	2.5	8.12
19	三	上海菜飯 <small>白米, 青江菜, 自製鹹豬肉, 香菇</small>	香酥豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	地瓜可樂餅 <small>地瓜可樂餅(X2)-烤</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.2	2.6	8.22
20	四	白飯 <small>白米</small>	梅子醬燒雞 <small>雞肉, 番茄, 洋蔥, 梅汁-燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 鮮菇, 紅蘿蔔, 青蔥-燒</small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米-炒</small>	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜, 湯排, 金針菇</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	8.12
21	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	滷里肌豬排 <small>豬排(X1)-滷</small>	雞茸玉米炒蛋 <small>雞蛋, 雞絞肉, 玉米, 菠菜-炒</small>	油片白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 油片, 紅蘿蔔-燒</small>	白蘿蔔海帶芽湯 <small>白蘿蔔, 海帶芽, 雞骨, 薑絲</small>		6.7	2.6	2.2	2.5	8.32
24	一	地瓜麥片飯 <small>白米, 麥片, 地瓜</small>	日式南蠻雞肉 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋, 鮑菇, 青蔥, 菜脯-炒</small>	茼蒿鮮瓜 <small>鮮瓜, 茼蒿, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	韓式大醬湯 <small>豆腐, 豬肉, 鮑菇</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	8.12
25	二	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜咖哩豬 <small>豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋-煮</small>	和風醬油豆腐 <small>油豆腐, 小黃瓜, 木耳-燒</small>	蝦米炒筍片 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥, 蝦米-炒</small>	白蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 金針菇</small>		6.7	2.5	2	2.5	8.19
26	三	豬肉炸醬乾拌麵 <small>麵, 洋蔥, 豬肉, 豆干, 紅蘿蔔, 毛豆</small>	BBQ 雞腿排 <small>雞排(X1)-烤</small>	燒賣 <small>鮮肉燒賣(X2)-蒸</small>	玉米筍花椰菜 <small>白花椰菜, 綠花椰菜, 玉米筍-炒</small>	金針花排骨湯 <small>金針花, 湯排, 菠菜</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	8.19
27	四	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	香酥虱目魚排 <small>虱目魚排(X1)-炸</small>	紅藜鮮蔬炒蛋 <small>雞蛋, 紅藜, 高麗菜, 木耳-炒</small>	脆炒綠豆芽 <small>綠豆芽, 紅蘿蔔, 芹菜-炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉, 鮮菇</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	8.15
28	五	白飯 <small>白米</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 鮮菇, 枸杞-燒</small>	沙茶豆干小炒 <small>豆干, 豬肉絲, 竹筍, 魷魚-炒</small>	芝麻長豆 <small>綠豆, 紅蘿蔔, 菠菜, 芝麻-炒</small>	俄式扁豆濃湯 <small>洋芋, 豬肉, 洋蔥, 番茄, 扁豆</small>	豆奶	6.6	2.5	2	2.6	8.17