

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811  
 營養師：吳梅瑛(營養師字第422號)、魏芝庭(營養師字第051號)、陳坤宜(營養師字第12345號)、羅家維(營養師字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米	香菇燜雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	五香豆干 豆干+杏鮑菇+毛豆-燒	肉絲大白菜 大白菜+金針菇+豬肉-煮	履歷蔬菜	玉米排骨湯 結頭菜+豬大骨+玉米	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808	
2	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉塊+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	金菇海帶絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+高麗菜+油片絲+柴魚片		6.5	2.4	2.5	2.4	806	
3	三	波隆那肉醬麵 麵條+豬絞肉+玉米+蕃茄+洋蔥	烤雞排 雞排(X1)-烤	豬肉餡餅 豬肉小餡餅(X2)-烤	雙色花椰菜 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 雞蛋+馬鈴薯+南瓜		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
4	四	地瓜飯 白米+地瓜	香酥豬排 豬排(X1)-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥+菜脯-炒	木耳高麗菜 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+香菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
5	五	紅藜飯 白米+紅藜	卡邦尼白醬雞 雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆-煮	香菇燒嫩油豆腐 油豆腐+香菇+紅蘿蔔-油	紅蔥綠豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	履歷蔬菜	白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豆皮+豬大骨+芹菜		6.3	2.4	2.5	2.6	801	
8	一	玉米飯 白米+玉米	竹筍滷豬肉 豬肉+竹筍+蔥-煮	雙薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜-炒	薑絲海帶唇 海帶唇+小黃瓜+薑絲-炒	履歷蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814	
9	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	嫩汁雞排 雞排(X1)-燒	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808	
10	三	和風豚肉炊飯 白米+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+柴魚片	酥脆虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	燒賣 豬肉燒賣(X2)-蒸	清炒大白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海帶芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811	
11	四	五穀飯 白米+五穀米	奶香卡菲雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+鮮菇-炒	蔥花香菇蒸蛋 雞蛋+香菇+蔥-蒸	彩椒花椰菜 綠花椰+白花椰+彩椒-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800	
12	五	小米飯 白米+小米	蒜泥豬肉片 豬肉片+豆芽菜+蒜-燒	雞茸豆腐 豆腐+雞肉+玉米-炒	脆炒結頭菜 結頭菜+芹菜+香菜-炒	履歷蔬菜	高麗菜雞湯 高麗菜+雞骨+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
15	一	~~ 校慶補假一天 ~~												
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	爆炒豬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	香菇高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	白蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808	
17	三	蘑菇肉醬麵 麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇+洋蔥	脆皮魚排 生鮮魚排(X1)-炸	珍珠丸 珍珠丸(X2)-蒸	黃豆芽總匯 黃豆芽+海帶絲+甜椒+芹菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.5	805	
18	四	紫米飯 白米+紫米	里肌豬排 豬排(X1)-燒	泰式打拋總匯 豆干+麵輪+蕃茄+九層塔-炒	碧綠花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+鮮菇	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818	
19	五	地瓜飯 白米+地瓜	暖心麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	毛豆玉米蒸蛋 雞蛋+毛豆+玉米-蒸	金瓜大白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓+豬肉絲+高麗菜+豆皮+香菇+紅蔥頭		6.4	2.5	2.2	2.5	803	
22	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	蒙古烤豬肉 豬肉+綠豆芽+蔥-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	蒟蒻海帶根 海帶根+紅蘿蔔+蒟蒻-煮	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+榨菜	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808	
23	二	大麥飯 白米+大麥	雞肉親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥-煮	醬燒四角油豆腐 四角油豆腐(X1)+香菇+毛豆-蒸	玉米筍花椰菜 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蕃茄排骨湯 蕃茄+豬大骨+海帶		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
24	三	歐風白醬麵 麵條+雞肉+玉米+鮮菇+紅蘿蔔+洋蔥	黃金豬排 豬排(X1)-炸	海鮮丸 海鮮丸(X2)-烤	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.4	2.5	2.4	2.4	804	
25	四	~~ 行憲紀念日放假一天 ~~												
26	五	五穀飯 白米+五穀米	蔥油雞 雞肉+花椰菜+川耳+蔥-煮	紅燒麵輪 麵輪+海帶+紅蘿蔔-燒	玉米高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌白蘿蔔湯 豆腐+白蘿蔔+金針菇	豆奶	6.3	2.5	2.3	2.6	803	
29	一	玉米飯 白米+玉米	和風馬鈴薯燉豬肉 豬肉塊+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯-燉	什錦炒蛋 雞蛋+高麗菜+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆炒綠豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	履歷蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
30	二	糙米飯 白米+糙米	奶油青醬雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+九層塔-煮	蔥爆豆干片 豆干+香菇+蔥-炒	香菇白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808	
31	三	什錦蛋炒飯 白米+豬絞肉+玉米+雞蛋+洋蔥	香酥雞排 雞排(X1)-炸	蜜汁獅子頭 獅子頭(X1)+紅蘿蔔+馬鈴薯-炒	三杯海茸 海茸+杏鮑菇+九層塔-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蕃茄+豬大骨+白蘿蔔		6.6	2.4	2.4	2.5	815	

本菜單含有甲級麵粉及其製品、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、蛋及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適含過敏體質者食用  
 ◆天天五蔬果，每天三份蔬菜內含水果，有助於身體健康，那麼吃多少呢？三份熱食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉！

# 統鮮美食 | 14年12月素菜單 | 清水高中

地址：新北市三重區中興北路136巷18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811  
 本公司全部使用非基因改造玉米及黃豆製品 本校未使用防腐劑/防腐劑 營養師：洪雅琪(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)陳坤宜(營養字第012348號)潘淑敏(營養字第012842號)

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
1	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽菜</small>	梅干燒素若 <small>素若燒+竹筍+梅干菜-煮</small>	紅蘿蔔腐皮絲 <small>豆腐+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	素炒什錦 <small>鮮菇+小黃瓜+彩椒-炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜X1-烤</small>	香菇蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+香菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
2	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷味 <small>豆子+紅蘿蔔+玉米筍-燉</small>	赤麴烤麩 <small>烤麩+素麵+毛豆-燒</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	香燒紫茄 <small>茄子+香菜-煮</small>	台式麵疙瘩 <small>高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔-炒</small>	海芽湯 <small>海芽菜</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
3	三	南瓜炒米粉 <small>米粉+高麗菜+南瓜+芹菜</small>	豆豉豆腐 <small>豆腐+香菇+玉米+豆豉+青豆-煮</small>	素蠔油炒三絲 <small>素若燒+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒</small>	素金沙白菜 <small>大白菜+南瓜+紅蘿蔔-炒</small>	菇炒綠蔬 <small>綠蔬+鮮菇-炒</small>	芝香牛蒡絲 <small>牛蒡+鮮菇-炒</small>	金針花湯 <small>金針花+金針菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
4	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	麻油素紅燒福圓 <small>素麵+素雞+素麵+香菇-炒</small>	彩蔬干片 <small>豆腐+彩椒+青豆-炒</small>	紅藜麥洋芋 <small>馬鈴薯+玉米+毛豆+紅藜麥-煮</small>	醬香海帶根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	雜糧饅頭 <small>雜糧X1-蒸</small>	榨菜竹筍湯 <small>竹筍+榨菜</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
5	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	沙嗲豆腸 <small>豆腐+彩椒-炒</small>	蒸臭豆腐 <small>豆腐X1+香菇+毛豆-蒸</small>	韓式拌三絲 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽+小黃瓜-炒</small>	酸菜寬粉 <small>寬粉+醃白菜-炒</small>	枸杞川耳 <small>川耳+枸杞-拌</small>	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+大麥</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
8	一	白飯 <small>白米</small>	蘑菇醬素G <small>素G+馬鈴薯+綠蔬-煮</small>	紅燒豆包 <small>豆包X1+白芝麻-炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>玉米+白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	大地時蔬 <small>時蔬+蒜-炒</small>	泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒</small>	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑絲</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
9	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	濃湯豆腐 <small>豆腐+玉米+南瓜+毛豆-煮</small>	鐵板麵腸 <small>麵腸+彩椒-炒</small>	鮑菇時瓜 <small>時瓜+香菇絲+紅蘿蔔-炒</small>	麻油茼蒿絲 <small>茼蒿絲+紅蘿蔔+小黃瓜+麻油-拌</small>	乾煸四季 <small>四季豆+白芝麻-炒</small>	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
10	三	夏威夷茄汁炒飯 <small>白米+玉米+杏鮑菇+紅蘿蔔+毛豆+鳳梨</small>	大溪豆干 <small>大溪豆干-燒</small>	百頁花椰 <small>百頁+花椰菜+玉米筍-炒</small>	翡翠三絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+金針菇+芹菜-炒</small>	黑胡椒洋芋條 <small>馬鈴薯+豆筍+彩椒-炒</small>	素炒筍片 <small>竹筍-炒</small>	蘑菇濃湯 <small>玉米+南瓜+蘑菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
11	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	素燒嫩油腐 <small>嫩油腐+香菇+黃豆-燒</small>	★炸素排 <small>素排X1-炸</small>	快炒豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	紅棗南瓜 <small>南瓜+紅棗-燒</small>	芹香鮑菇 <small>杏鮑菇+玉米筍+川耳+芹菜-炒</small>	素若骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+金針菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
12	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	塔香素肚 <small>素肚+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	蕃茄豆腐 <small>豆腐+蕃茄+玉米-炒</small>	麻油素腰花 <small>高麗菜+素腰花+枸杞-炒</small>	椒鹽毛豆莢 <small>毛豆莢-炒</small>	薑汁雙薯 <small>地瓜+芋頭-煮</small>	結頭菜湯 <small>結頭菜+香菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
15	一	~~ 校慶補假一天 ~~													
16	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	★牛蒡排 <small>牛蒡排X1-炸</small>	香干小炒 <small>豆子+彩椒+芹菜-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	芋泥包 <small>芋泥包X1-蒸</small>	田園綠蔬 <small>綠蔬+蒜-炒</small>	西式濃湯 <small>南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
17	三	青醬鮮菇捲捲麵 <small>麵+玉米+杏鮑菇+蘑菇+自製青醬</small>	麴醬燒豆腸 <small>豆腐+青豆-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+素若+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	蜜蕃薯 <small>地瓜+白芝麻+黑芝麻-燒</small>	三杯杏鮑菇 <small>馬鈴薯+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	素炒豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
18	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	紅咖哩豆皮 <small>豆皮+馬鈴薯+蕃茄-煮</small>	小瓜烤麩 <small>烤麩+小黃瓜-燒</small>	香燒津白 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菜-煮</small>	雪裡紅 <small>雪裡紅+豆干-炒</small>	麻醬秋葵 <small>秋葵+芝麻醬-炒</small>	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
19	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	酸菜燒凍腐 <small>凍豆腐+酸菜+金針菇+木耳-燒</small>	素蠔油豆G <small>素G+香菜-燉</small>	烤蔬菜 <small>綠花椰+玉米筍+彩椒-烤</small>	花生海結 <small>海帶結+花生-燉</small>	百香豆薯 <small>豆薯+百香果汁-煮</small>	冬至鹹湯圓 <small>紅白湯圓+高麗菜+香菇+油片</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
22	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	素佛跳牆 <small>素佛跳+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮</small>	香燒四方腐 <small>四方腐X1+白芝麻-燉</small>	鷹嘴豆溫沙拉 <small>馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	清炒甘藍 <small>甘藍菜+紅蘿蔔-炒</small>	薑絲川耳 <small>川耳+薑絲-炒</small>	海帶湯 <small>海帶+白蘿蔔</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
23	二	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	咖哩三寶 <small>凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪+冬瓜+香菇-煮</small>	芝麻綠蔬 <small>綠色蔬菜+白芝麻-炒</small>	炒玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	炒脆海菜 <small>海帶芽-炒</small>	三絲湯 <small>金針花+毛豆+木耳</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
24	三	香菇栗子炊飯 <small>白米+紅藜麥+香菇+栗子</small>	★素白帶餘 <small>白帶餘X1-拌</small>	泡菜豆腐 <small>豆腐+自製泡菜+豆皮-炒</small>	木耳燒瓜 <small>時瓜+木耳+紅蘿蔔-燒</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	素蠔油蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕X1-蒸</small>	枸杞山藥湯 <small>山藥+馬鈴薯+大麥+枸杞</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
26	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	高麗菜捲 <small>高麗菜捲X1-蒸</small>	素燒豆干 <small>豆子+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	香鬆地瓜鮑菇 <small>地瓜+杏鮑菇+海苔素鬆-炒</small>	素炒時蔬 <small>時蔬+鮮菇-炒</small>	玉兔包 <small>玉米包X1-蒸</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米+蕃薯</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
29	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	素麻油G <small>素G+紫米+紫米+南瓜+枸杞-煮</small>	薑燒蘭花干 <small>蘭花干+薑絲-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔-炒</small>	蓮子南瓜 <small>南瓜+蓮子-蒸</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+金針菇</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
30	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	素燥豆腐 <small>板豆腐+無鹽+香菇-炒</small>	蜜汁豆包 <small>豆包X1+青豆-炒</small>	腰果三色 <small>玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	梅汁紅蘿蔔 <small>紅蘿蔔X3+蒜油-拌</small>	香片豆芽 <small>綠豆芽+素火腿+木耳-炒</small>	高麗蕃茄湯 <small>高麗菜+金針菇+蕃薯</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
31	三	台式炒麵 <small>麵條+高麗菜+香菇</small>	茄汁素若丸 <small>素若丸X2+馬鈴薯+蕃薯+豆-煮</small>	素炒三絲 <small>豆子+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	香菇綠蔬 <small>綠色蔬菜+香菇-炒</small>	川味紫茄 <small>茄子-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	米粉湯 <small>米粉+白蘿蔔+油片燉</small>	水果	豆奶	雞蛋	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶

\*\*\*本菜單含有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、芝麻類及其製品、芝麻及其製品，不適含其過敏體質者食用\*\*\*  
 ◆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，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆



# 全盛美食114年12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	全穀類	豆及肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	一	白飯 白米	香橙雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	肉燥豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、蔥-煮	櫻花蝦高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、櫻花蝦-炒	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨、木耳	6	2	2	2	8
						水果	1	8	7	2	4
2	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、香菇、蔥-蒸	雞茸豆芽菜 豆芽菜、雞肉、紅蘿蔔、木耳、韭菜-炒	履歷 白蘿蔔豬肉湯 白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8
							2	7	6	2	9
3	三	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、豬肉、蘑菇、洋蔥、玉米、紅蘿蔔	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	金黃花枝丸 花枝丸(X2)-烤	針菇海帶根 海帶根、金針菇、筍、紅蘿蔔-炒	履歷 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、蔥	6	2	2	2	8
							1	7	6	3	4
4	四	白飯 白米	沙茶豬肉片 豬肉、大白菜、角螺、蔥-炒	菜脯蛋 雞蛋、毛豆仁、紅蘿蔔、菜脯-炒	玉米筍花椰菜 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	有機 南瓜雞茸湯 南瓜、洋蔥、雞肉、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
						水果	1	8	7	2	4
5	五	玉米飯 白米、玉米	香酥鮮魚排 魚排(X1)-炸	瓜仔肉燥干丁 豆干、絞肉、竹筍、香菇、碎瓜-燒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 榨菜黃豆芽湯 黃豆芽、豬肉、木耳、榨菜	6	2	2	2	8
							0	8	7	2	7
8	一	大麥飯 白米、大麥	三杯豬肉片 豬肉、杏鮑菇、九層塔-煮	五香油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-滷	麻油高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳、枸杞-煮	履歷 結頭菜雞湯 結頭菜、雞骨、木耳	6	2	2	2	8
						水果	1	8	7	2	4
9	二	白飯 白米	無骨香雞排 雞排(X1)-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥-炒	肉茸冬瓜 冬瓜、豬肉、紅蘿蔔-煎	履歷 味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、金針菇	6	2	2	2	8
							2	7	6	3	1
10	三	紅蔥雞肉蓋飯 白米、雞肉、毛豆仁、香菇	滷里肌豬排 豬排(X1)-滷	豬肉燒賣 燒賣(X2)-蒸	脆炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 牛蒡雞湯 牛蒡、雞骨、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
							0	7	7	3	2
11	四	白飯 白米	卡菲醬燒雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、洋芋-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇、木耳-煮	有機 扁蒲腐皮湯 扁蒲、腐皮絲、金針菇、木耳	6	2	2	2	8
						水果	1	8	7	3	6
12	五	胚芽飯 白米、胚芽米	酸白菜豬肉 豬肉、白菜、金針菇、紅蘿蔔、臘白菜-煮	雞茸凍豆腐 凍豆腐、雞肉、玉米、蔥-燒	海帶干絲 海帶、豆干絲、紅蘿蔔-炒	履歷 金針肉絲湯 竹筍、金針、豬肉、木耳	6	2	2	2	8
							2	7	6	2	9
15	一	白飯 白米	金黃虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	香菇肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、香菇-蒸	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 蕃茄豬肉湯 西洋芹、豬肉、蕃茄、玉米、洋蔥	6	2	2	2	8
						水果	1	7	6	2	2
16	二	糙米飯 白米、糙米	青木瓜燒雞 雞肉、青木瓜、紅棗-燒	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、紅蘿蔔、蔥-炒	蒜香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 山藥排骨湯 山藥、排骨、杏鮑菇、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
							2	8	7	2	1
17	三	古早味 豬肉炒麵 麵條、豬肉、鮮菇、高麗菜、木耳、紅蘿蔔	照燒豬排 豬排(X1)-燒	豬肉餡餅 餡餅(X2)-蒸	蒟蒻藻唇片 藻唇片、蒟蒻、紅蘿蔔-炒	履歷 大黃瓜雞湯 大黃瓜、雞骨、木耳	6	2	2	2	8
							0	7	7	3	2
18	四	地瓜飯 白米、地瓜	三杯燒雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒	豆豉肉燥 豆干、絞肉、韭菜-炒	木耳結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、豬肉、紅蘿蔔、木耳	6	2	2	2	8
						水果	0	8	7	2	7
19	五	白飯 白米	韓式泡菜豬肉 豬肉、黃豆芽、泡菜、蔥-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	清炒四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 冬至鹹湯圓 湯圓、絞肉、蹄膀、香菇、芹菜、紅蔥頭	6	2	2	2	8
							1	8	7	3	6
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	香蔥油淋雞 雞肉、玉米筍、紅蘿蔔、蔥-煮	雪菜豬肉豆干 豆干、豬肉、紅椒、雪裡紅-炒	毛豆竹筍片 竹筍、紅蘿蔔、木耳、毛豆仁-炒	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、蔥	6	2	2	2	8
						水果	2	7	6	2	9
23	二	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉、洋蔥、鮮菇-炒	蔥燒豆包 豆包、香菇、紅蘿蔔、蔥-燒	紅片青花菜 青花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
							2	8	7	2	1
24	三	肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇、紅蘿蔔、花生	烤雞腿排 雞排(X1)-烤	滷獅子頭 獅子頭(X1)、玉米、毛豆仁-滷	玉米筍扁蒲 扁蒲、玉米筍、筍、紅蘿蔔-炒	履歷 白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨、芹菜	6	2	2	2	8
							1	8	7	2	4
25	四	~ 行憲紀念日放假一天 ~									
26	五	白飯 白米	香酥豬排 豬排(X1)-炸	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔、蔥-炒	金針菇白菜 大白菜、豬肉、金針菇、木耳-燒	履歷 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、大麥、薑絲	6	2	2	2	8
						豆奶	1	8	7	3	6
29	一	白飯 白米	麻油豬肉片 豬肉、高麗菜、枸杞-煮	蒜味大溪豆干 大溪豆干、玉米筍、紅蘿蔔-滷	蒟蒻大黃瓜 大黃瓜、蒟蒻、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 高麗菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
						水果	0	8	7	3	9
30	二	糙米飯 白米、糙米	義式香草雞 雞肉、洋菇、洋蔥、紅蘿蔔-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉、木耳	6	2	2	2	8
							0	8	6	3	5
31	三	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵、洋蔥、雞肉、玉米、洋菇、紅蘿蔔	脆皮豬排 豬排(X1)-炸	腐皮蝦捲 蝦捲(X2)-烤	九層塔海茸 海茸、蒟蒻、紅椒、九層塔-燒	履歷 金針雞湯 金針、雞骨、金針菇	6	2	2	2	8
							1	8	7	3	6



◎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 \*未使用輻射性食品  
 \*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, 不适合其過敏體質者食用 ◎營養師: 劉芸瑋(營養字第009165號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附菜	全糖	蛋	豆	魚	油	果
1	一	白飯 白米	鮮菇燒豬 豬肉, 鮮菇, 洋芋-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 番茄-炒	九層塔海帶唇 海帶唇, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	標章蔬 菜 白玉雞湯 白蘿蔔, 雞肉, 芹菜	6.7	2.4	2.1	2.6	8.1	9
2	二	小米飯 白米, 小米	香酥雞排 去骨雞排(X1)-炸	冬瓜燉豆包 豆包, 冬瓜, 毛豆, 西瓜桶-燉	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 紅椒-炒	標章蔬 菜 味噌海帶芽湯 豆腐, 海帶芽, 青蔥	6.5	2.4	2.3	2.4	8.0	1
3	三	奶香肉茸 義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	府城蝦捲 蝦捲(X2)-烤	雙色花椰菜 白花椰菜, 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.5	2.6	2.1	2.7	8.2	4
4	四	白飯 白米	韓式春川年糕雞 雞肉, 大白菜(自製泡菜), 年糕-燒	沙嗲洋芋蛋 雞蛋, 青豆, 洋芋-煮	鮮菇鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔-煮	有機蔬 菜 筍香排骨湯 竹筍, 湯排, 金針菇	6.8	2.5	2	2.5	8.2	6
5	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蔥爆豬肉柳 豬柳, 洋蔥, 青蔥, 紅椒-炒	鷹嘴豆煨凍豆腐 凍豆腐, 玉米筍, 長豆, 鷹嘴豆-燒	香鬆結頭菜 結頭菜, 鮑菇, 紅蘿蔔, 海苔香鬆-煮	標章蔬 菜 金針鮮雞湯 雞肉, 金針花, 蔬菜	6.5	2.4	2.1	2.5	8.0	0
8	一	白飯 白米	白蘿蔔雞丁 雞肉, 白蘿蔔, 鮮菇-燒	南瓜蒸蛋 雞蛋, 南瓜, 絞肉-蒸	木耳炒筍片 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 小魚味噌湯 豆腐, 鮮菇, 小魚乾	6.5	2.4	2.3	2.4	8.0	1
9	二	紫米飯 白米, 紫米	日式咖哩豬 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋-煮	三杯油豆腐 油豆腐, 豬肉, 鮑菇, 九層塔-燒	脆炒海帶絲 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 結頭菜雞湯 結頭菜, 雞肉, 枸杞	6.7	2.4	2.1	2.5	8.1	4
10	三	玉米豬肉 炒飯 白米, 玉米, 豬肉, 鮮菇, 青豆	椒鹽虱目魚排 虱目魚排(X1)-炸	紅燒獅子頭 獅子頭(X1), 白蘿蔔, 青蔥-燉	豆酥條豆 條豆, 紅蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬 菜 青木瓜排骨湯 青木瓜, 湯排, 白木耳	6.6	2.5	2.2	2.7	8.2	6
11	四	糙米飯 白米, 糙米	味噌番茄燉豬 豬肉, 白蘿蔔, 番茄-燉	蒜蓉醬大溪豆干 大溪豆干, 木耳, 紅蘿蔔-煮	茼蒿高麗菜 高麗菜, 茼蒿, 彩椒-炒	有機蔬 菜 沙茶赤肉羹 竹筍, 豬肉絲, 鮮菇, 紅蘿蔔	6.5	2.4	2.2	2.5	8.0	3
12	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	奶香南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-煮	韭菜綠豆芽 綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 海帶芽蛋花湯 海芽, 雞蛋, 蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.6	8.2	6
15	一	白飯 白米	醃醃豬肉 豬肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔-煮	雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 鮮菇-煮	蒜香海帶根 海帶根, 芹菜, 紅椒-炒	標章蔬 菜 糯米雞湯 雞肉, 洋芋, 糯米	6.6	2.5	2	2.4	8.0	8
16	二	胚芽飯 白米, 胚芽	義式香料雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	玉米蒸蛋 雞蛋, 玉米, 香菇-蒸	豆包鮮瓜 鮮瓜, 豆包, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 湯排, 鮮菇	6.8	2.4	2.1	2.4	8.1	7
17	三	客家肉燥 炒飯條 飯條, 豬絞肉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	椒鹽鮮魚排 鮮魚排(X1)-炸	燒賣 燒賣(X2)-蒸	木耳大白菜 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	標章蔬 菜 雞茸蛋花湯 金針菇, 雞蛋, 雞絞肉, 青蔥	6.6	2.6	2.1	2.7	8.3	1
18	四	白飯 白米	白醬雞 雞肉, 洋芋, 青豆, 紅椒-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒	鮮菇竹筍 竹筍, 木耳, 鮮菇-炒	有機蔬 菜 豆腐大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 木耳	6.7	2.5	2.2	2.6	8.2	9
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	韓式醬豬排 豬排(X1)-燒	大白菜燒凍豆腐 凍豆腐, 大白菜, 蔬菜-燒	腰果結頭菜 結頭菜, 鮮菇, 毛豆, 腰果-煮	標章蔬 菜 冬至鹹湯圓 湯圓, 豬絞肉, 豆芽菜, 綠色蔬 菜, 香菇, 紅蔥	6.8	2.4	2	2.5	8.1	9
22	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 南瓜-煮	豆干絲金針菇 豆干絲, 豬肉絲, 金針菇, 木耳-炒	蘿蔔味噌佃煮 白蘿蔔, 海帶, 茼蒿捲, 玉米筍-煮	標章蔬 菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 玉米, 青蔥	6.7	2.4	2.1	2.4	8.1	0
23	二	紅藜飯 白米, 紅藜	燒烤醬豬排 豬排(X1)-燒	西式歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 紅蘿蔔, 香茅-炒	枸杞竹筍 竹筍, 木耳, 枸杞-炒	標章蔬 菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑絲	6.7	2.5	2.1	2.6	8.2	6
24	三	聖誕鮮菇 肉醬螺旋麵 螺旋麵, 豬絞肉, 玉米, 鮑菇, 洋蔥	脆皮雞腿排 雞腿排(X1)-炸	餡餅 餡餅(X2)-烤	炒花椰菜 花椰菜, 干絲, 紅椒-炒	標章蔬 菜 巧達濃湯 雞蛋, 洋芋, 南瓜, 鮑菇	6.6	2.5	2.2	2.6	8.2	2
25	四	~~ 聖誕節快樂 / 行憲紀念日放假一日 ~~										
26	五	白飯 白米	豆乳雞丁 雞肉, 洋蔥, 毛豆-煮	麻婆豆腐 豆腐, 豬絞肉, 木耳, 鮮菇, 青蔥-煮	蝦米大白菜 大白菜, 油片, 紅蘿蔔, 蝦米-煮	標章蔬 菜 鮮菇排骨湯 白蘿蔔, 湯排, 鮮菇	6.5	2.5	2.2	2.5	8.1	0
29	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	竹筍燒豬肉 豬肉, 竹筍, 蔬菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 鮑菇, 青豆-炒	木耳高麗菜 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	標章蔬 菜 味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 青蔥	6.7	2.5	2.1	2.5	8.2	2
30	二	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉, 白蘿蔔, 鮮菇-燉	瓜仔干丁肉燥 豆干丁, 豬絞肉, 鮮菇, 冬瓜, 碎瓜-煮	海帶芽 炒黃豆芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 海帶芽-炒	標章蔬 菜 金針菇肉絲湯 金針菇, 豬肉絲, 竹筍	6.5	2.4	2.2	2.5	8.0	3
31	三	飄香 招牌油飯 白米, 豬絞肉, 木耳, 麵粉, 香菇	糖醋醬豬排 豬排(X1)-炸	魷魚丸 魷魚丸(X2)-烤	毛豆冬瓜 冬瓜, 毛豆, 芹菜-煮	標章蔬 菜 鷹嘴豆 紅棗雞湯 雞肉, 鷹嘴豆, 洋芋, 紅棗	6.5	2.6	2	2.5	8.1	3