*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 營養師：吳佳玲 (營養字第7729號)
 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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 糖類	全日 蛋白質	全日 脂肪	全日 鈣	全日 鐵	全日 熱量
30	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	傳統素燥 <small>豆干+碎干丁+香菇+毛豆-煮</small>	芋頭紅椒 燒豆腸 <small>芋頭+豆腸+紅椒-燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰+玉米筍-煮</small>	蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽+高麗菜+味噌</small>		6.3	2.5	2.4	2.6		806
2	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	茄汁油豆腐 <small>豆腐+青豆-煮</small>	炸素捲 <small>素捲X1-炸</small>	雙色高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>時瓜+杏鮑菇</small>		6.4	2.3	2.5	2.6		800
3	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	乾燒醬豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	筍干麵輪 <small>麵輪+筍干-煮</small>	咖哩燉豆 <small>馬鈴薯+黃豆+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	客家版條湯 <small>飯條+大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>		6.5	2.5	2.2	2.5		810
4	三	蕃茄 鮮菇麵 <small>麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇+毛豆</small>	紅燒雙寶 <small>烤魷+百頁+香菇-煮</small>	椒麻豆雞 <small>豆雞+彩椒+香菜-煮</small>	紅棗冬瓜 <small>冬瓜+薑絲+枸杞+大紅棗-煮</small>	蔬菜	洋芋濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.7	2.5	2.5		826
5	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	南瓜醬豆腐 <small>豆腐+南瓜+紅蘿蔔末+青豆-煮</small>	三杯素肚 <small>素肚+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>		6.3	2.5	2.6	2.5		806
6	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	鼓汁蘭花干 <small>蘭花干-油</small>	韓式泡菜豆捲 <small>豆卷+素火腿+泡菜+紅蘿蔔-煮</small>	蒸薯塊 <small>地瓜+黑芝麻-蒸</small>	蔬菜	酸菜豆皮湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+金針菇+酸菜</small>		6.6	2.5	2.6	2.7		836
9	一	古早味 炒麵 <small>麵條+香菇+高麗菜+紅蘿蔔</small>	瓜仔麵輪 <small>麵輪+香菇+蔴豆-煮</small>	蜜汁小豆腸 <small>豆腸+彩椒-燒</small>	茼蒿花椰 <small>花椰+白茼蒿+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	關東煮湯 <small>海帶+油豆腐+紅蘿蔔</small>		6.3	2.7	2.5	2.6		823
10	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	五香豆干 <small>豆干*2-油</small>	鐵板素雞丁 <small>素雞丁+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>		6.4	2.3	2.4	2.8		807
11	三	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	五味醬油腐 <small>嫩豆腐+五味醬-燒</small>	素麥克雞塊 <small>雞塊*2-炸</small>	高麗粉絲 <small>冬菇+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	蔬菜	金針花湯 <small>金針花+香菇</small>	餐包	6.5	2.5	2.3	2.5		813
12	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	椒鹽百頁 <small>百頁+四季豆-燒</small>	咖哩烤麩 <small>烤麩+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	玉米三色 <small>豆筍+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	有機 蔬菜	小白菜 香菇湯 <small>小白菜+香菇</small>		6.3	2.7	2.4	2.6		821
13	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	糖醋豆包 <small>豆包*1-燒</small>	素五更什錦 <small>凍凍+角螺+酸菜+竹筍-煮</small>	白菜滷 <small>白菜+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜+紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.5	2.4		820
16	一	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+番茄-煮</small>	滷味 <small>豆干+海帶+紅蘿蔔-油</small>	味噌佃煮 <small>白蘿蔔+玉米+茼蒿+素甜不辣-煮</small>	蔬菜	大麥洋芋湯 <small>洋芋+山藥+大麥仁</small>		6.6	2.6	2.3	2.3		818
18	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷蘭花乾 <small>蘭花乾-油</small>	素佛跳牆 <small>素排骨+竹筍+芋頭+香菇+栗子-煮</small>	茼蒿高麗 <small>高麗菜+茼蒿+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐</small>		6.5	2.3	2.5	2.5		803
19	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	★炸海苔酥 <small>素海苔酥+杏鮑菇-炸</small>	花生麵輪 <small>花生+麵輪-煮</small>	蘑菇醬洋芋 <small>洋芋+蘑菇醬+蘑菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	米粉湯 <small>粗米粉+白菜+芋頭</small>		6.3	2.6	2.4	2.6		813
20	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	莎莎醬素排 <small>素魚排+番茄+豆筍+香菜-燒</small>	滷三角 <small>三角油豆腐*2+香菇+毛豆-油</small>	豆芽三絲 <small>豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+素火腿-炒</small>	蔬菜	冬菜竹筍湯 <small>竹筍+冬菜</small>		6.5	2.6	2.5	2.4		821
23	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	素肉骨茶 豆皮 <small>豆皮+肉骨茶包+白菜+枸杞-煮</small>	醬炒豆乾 <small>豆乾+素蠔油+芹菜+紅蘿蔔-炒</small>	香甜三色 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇</small>		6.5	2.7	2.4	2.5		830
24	二	韓式醬拌飯 <small>白米+海苔粉+玉米</small>	蜜汁素排 <small>素排-燒</small>	酸菜豆皮絲 <small>豆皮絲+酸菜-炒</small>	雙菇四季 <small>美白菇+鴻喜菇+紅蘿蔔+四季豆-炒</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.3	2.3		797
25	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	沙茶腐竹捲 <small>腐竹捲+紅蘿蔔+玉米筍+川耳-炒</small>	青醬百頁 <small>百頁+青醬+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	金菇白菜 <small>白菜+金針菇+香菜+木耳-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+木耳+紅蘿蔔+筍</small>	補助豆漿	6.3	2.5	2.4	2.5		801
26	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	滷素東坡肉 <small>素東坡肉+白菜-油</small>	酸辣湯豆腐 <small>豆腐+筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	清炒時瓜 <small>瓜+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔</small>		6.3	2.7	2.5	2.5		819
27	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	清蒸臭豆腐 <small>臭豆腐X1+香菇-蒸</small>	四喜烤麩 <small>烤麩+竹筍+香菇+川耳-炒</small>	紅藜 洋芋毛豆 <small>洋芋+毛豆+紅藜麥-煮</small>	蔬菜	雙瓜湯 <small>冬瓜+南瓜+薑</small>		6.6	2.5	2.6	2.7		836
30	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	豆雞滷味 <small>豆雞+香菇+素羊肉-煮</small>	義式油腐 <small>油豆腐+彩椒-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬菇+紅蘿蔔-炒</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.5	2.4	2.3	2.4		801

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、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用
 ◆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？三份熟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◆