



營養師:黃嫻吟(營養字第011465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	全日 總價(元)	豆類 量(份)	魚肉類 量(份)	蔬菜類 量(份)	水果類 量(份)	乳品類 量(份)	糖類 量(份)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★椒鹽炸雞X3 雞肉-炸	蒜香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜+薑-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0		931
04	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香甜鮮蔬沙嗲 豆腐+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.6	3.2	1.9	2.8			909
05	二	DIY韓國海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	韓式蔬菜豬肉 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901
06	三	有機白飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	鐵路豬排X1 豬排-滷	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	3.1	2.0	2.8	1		949
07	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥園豬肉+年糕+芝麻-燒	飄香滷蛋x1 滷蛋+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7			867
08	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	水果	6.4	3.0	2.0	2.7	1		937
11	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★奶香可樂餅X1 玉米餅-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			886
12	二	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+黃豆+時蔬-滷	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.9			883
13	三	有機白飯 有機米-蒸	◆麻婆鮮魚 魚+豆腐+時蔬-煮	起司春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+起司+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮	水果	6.4	3.0	1.9	2.9	1.0		943
14	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	椒鹽雞肉串X1 雞肉-燒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	2.0	2.7			877
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	蠔油嫩雞 雞肉+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0		934
18	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	椒麻五花肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	芹香米粉湯 祥園豬肉+米粉+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	3.0			903
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-烤	香滷拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
20	三	有機白飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	迷迭香雞肉 雞肉+時蔬-煮	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0		938
21	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	醃醃豬腳 祥園豬肉+時蔬-滷	★虱目魚條X2 魚-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	3.0			888
22	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	麻油菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	肉燥油腐 油腐+祥園豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0		924
25	一	焗烤聖誕肉醬義大利麵 麵+祥園豬肉+起司+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★薯球X4 薯球-炸	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮	履歷豆漿	6.6	3.1	1.9	3.0			910
26	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘿蔔燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	古早味滷蛋x1 滷蛋+時蔬-滷	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
27	三	有機白飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	田園蔬菜 玉米粒+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.9	1.0		931
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+茼蒿+時蔬-燒	雞茸豆腐 雞肉+豆腐+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.7			874
29	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-燻	有機蔬菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0		924

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※

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
次		次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	12	8	21	0	4	2	5	4