

營養師：葉心儀 (營養字第005415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	全蛋雞腿(份)	五香雞肉(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	糖量(大卡)
1	三	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圓豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	鵝鶉蛋關東煮* 鵝鶉蛋+豆皮+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.2	3.3	1.8	2.7	0.0	0.0	848
02	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	野菜燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	金菇肉絲湯 祥圓豬肉+金針菇+時蔬-煮	6.3	2.7	1.7	2.8	0.0	0.0	812
03	五	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	1.7	2.7	1.0	0.0	867
★10/6中秋節放假★														
07	二	小米飯 白米+小米-蒸	◆蒜蓉魚* 水鯊魚+時蔬-煮	青醬豬* 祥圓豬肉+時蔬-燉	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.8	1.6	0.0	1.0	0.0	737
08	三	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.0	2.6	1.8	0.0	0.0	1.0	760
09	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.3	2.8	1.7	2.7	0.0	0.0	815
★10/10國慶放假★														
13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩豬* 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+祥圓豬肉+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	6.4	2.7	1.7	2.0	0.0	0.0	783
14	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮年糕* 年糕+豆皮+祥圓豬肉+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.8	1.8	2.8	1.0	0.0	889
15	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-滷	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	2.8	1.7	2.7	0.0	0.0	815
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥 祥圓豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 排骨+時蔬-煮	6.3	2.8	1.6	2.9	0.0	0.0	822
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蒜泥白肉 祥圓豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	836
20	一	白飯 白米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	味噌油腐* 祥圓豬肉+油豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	果汁	6.1	2.8	1.8	2.0	0.0	0.0	772
21	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	壽喜燒豬 祥圓豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	水果/ 履歷豆漿*	6.0	3.3	1.6	2.7	1.0	0.0	889
22	三	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮	6.1	2.7	1.6	2.9	0.0	0.0	800
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	白菜燒雞 雞肉+時蔬-炒	豆干小炒* 豆干+祥圓豬肉+時蔬-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.6	1.6	2.7	1.0	0.0	851
★10/25光復節放假★														
27	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	香茅豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	6.1	2.6	1.7	0.0	0.0	0.0	665
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.4	2.7	1.6	0.0	1.0	0.0	751
29	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* 豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.1	3.3	1.6	2.7	0.0	0.0	836
30	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	6.3	2.8	1.7	2.6	0.0	0.0	811
31	五	白飯 白米-蒸	筍燻豬肉 祥圓豬肉+祥圓豬腳+筍-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.7	1.8	2.6	1.0	0.0	852

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「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用