



地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、潘柏南(營養字第010569號)、蕭柏猷(營養字第014042) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物「德產」責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	鈣	鈉
1	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	蜜汁四分干 四分干、白芝麻-滷	爽脆黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-煮	毛豆燒雞 豆雞、毛豆-煮	紫菜湯 海帶芽、豆包絲		6.2	2.5	2.3	2.4		787	245	805
4	一	白飯 白米-蒸	沙茶素豆包 豆包、鮮蔬-炒	紅燒烤麩 烤麩、菇-煮	木須炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	味噌湯 凍豆腐、素角螺、味噌	豆漿	6.3	2.7	2.1	2.4		804	255	825
5	二	螺旋麵 螺旋麵-煮	茶鵝排 素茶鵝排-燒	紅絲高麗 高麗菜、木耳-炒	茄汁素肉醬 番茄、玉米、青豆、素絞肉-煮	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	1	866	240	830
6	三	白飯 白米-蒸	芝香豆干 大溪黑干、白芝麻-滷	佃煮蘿蔔 蘿蔔、豆皮結、菇-煮	黑椒毛豆 毛豆莢-煮	黃瓜湯 大黃瓜、素肉絲		6.2	2.5	2.3	2.4		787	245	805
7	四	小米飯 白米、小米-蒸	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉-煮	炒花椰 花椰菜、豆包絲-炒	椰汁南瓜 南瓜、椰漿-煮	番茄湯 番茄、西芹、高麗菜	水果	6.4	2.7	2.1	2.4	1	871	255	825
8	五	白飯 白米-蒸	黃金素魚排 素魚排-烤	田園干丁 玉米、豆干、鮮蔬-炒	★香酥拼盤 芋頭、地瓜-炸	白菜三絲湯 大白菜、紅蘿蔔、筍		6.5	2.5	2.4	3		838	240	830
11	一	國慶日看煙火													
12	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	五香細腐 細腐、香菜-滷	★鹽酥百頁 百頁豆腐、九層塔-炸	時令鮮瓜 冬瓜、素蝦仁、香菇-煮	味噌湯 板豆腐、素肉片、味噌	水果	6.5	2.4	2.5	3	1	893	235	820
13	三	白飯 白米-蒸	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、紅蘿蔔、木耳-煮	薑燒南瓜 南瓜、枸杞、薑-蒸	蠔油素雞 素雞、菇、彩椒-炒	金針湯 蘿蔔、金針花		6.2	2.5	2.5	2.5		797	245	815
14	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干、香菜-燒	鮮菇敏豆 敏豆、菇-炒	螞蟻上樹 白菜、冬粉、彩椒、素絞肉-炒	綜合關東煮 油豆腐、菇	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	1	835	255	830
15	五	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽、鮮蔬-炒	回鍋小炒 芹菜、豆干、素肉絲-炒	竹筍湯 竹筍、鹹鳳梨		6.1	2.5	2.4	2.4		783	240	825
18	一	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香芹豆絲 白干絲、木耳、芹菜-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	羅宋湯 番茄、西芹、素肉絲	豆漿	6.2	2.4	2.3	2.5		784	245	815
19	二	白飯 白米-蒸	下飯酢醬 豆干、素絞肉、瓜仔-滷	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍-炒	素魚排 素魚排、香菜-燒	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	6.1	2.4	2.5	2.5	1	842	245	820
20	三	全穀飯 白米、全穀米-蒸	家常豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	熱炒高麗 高麗菜、彩椒-炒	三色薯丁 玉米、豆乾丁、豆薯-炒	昆布湯 海帶芽、蘿蔔		6.4	2.3	2.5	2.5		796	245	815
21	四	白飯 白米-蒸	茄汁素雞丁 素雞丁、番茄、毛豆-煮	彩蔬花椰 花椰菜、小花茼蒿-炒	四季干片 豆段、豆干-炒	味噌油腐湯 油豆腐、味噌	水果	6.2	2.3	2.4	2.6	1	844	245	825
22	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	照燒素肉排 素肉排-燒	珍菇素魷魚 西芹、素魷魚、菇-炒	豆包白菜 白菜、豆包絲、木耳-炒	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑		6.2	2.4	2.2	2.5		782	245	820
25	一	白飯 白米-蒸	和風凍腐 凍豆腐、素肉片、菇-煮	總匯玉米 玉米粒、鮮蔬、素絞肉-炒	牛蒡排 素牛蒡排-燒	青木瓜煲湯 青木瓜、菇	水果	6.1	2.5	2.5	2.4	1	845	245	825
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐、鮮蔬-煮	素蝦捲X1 素蝦捲-烤	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	山藥煲湯 山藥、馬鈴薯、薏仁、枸杞	豆漿	6.4	2.4	2.4	2.5		801	245	820
27	三	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、素肉絲、紅蘿蔔、芹菜、香菇-炒	香烤鱈魚排 海苔鱈魚排-烤	醬滷麵輪 麵輪、蘿蔔、茼蒿捲-滷	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	香菇素肉羹 素肉羹、筍絲、香菇		6.4	2.4	2.3	2.5		798	260	805
28	四	大麥飯 白米、大麥-蒸	嫩汁棒棒腿X2 素棒棒腿-燒	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	腐皮白菜 白菜、腐皮、紅蘿蔔-炒	海芽味噌湯 海帶芽、味噌	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1	867	245	820
29	五	白飯 白米-蒸	茄汁魚豆腐 魚豆腐、番茄、毛豆-煮	樹子苦瓜 苦瓜、樹子-炒	海苔薯球X4 薯球、海苔粉-烤	清燉白玉湯 蘿蔔、菇		6.1	2.4	2.5	2.6		787	240	830