



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。
電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、郭馥嘉(營養字第011610)、余珮璇(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕旦(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)

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	熱量
1	三	~ 元旦快樂 ~ 新年新希望 ~										
2	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香長豆 長豆、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 冬瓜、雞肉		6.2	2.4	2.1	3.2	811
3	五	白飯 白米-蒸	B B Q 烤雞排 X 1 雞排-烤	菇炒花椰 花椰菜、菇-炒	五香滷味 豆干、蔬菜、海帶-煮	有機蔬菜 仙草、魷豆、QQ圓		6.1	2.7	2.1	3.3	891
6	一	三穀飯 白米、三穀米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、筍-燉	綜合關東煮 甜不辣、虱目魚丸、蔬菜-燉	翠炒高麗 高麗菜、魷蘿蔔-炒	標準青菜 筍、蔬菜、豬肉		6.2	2.5	2.2	3	812
7	二	白飯 白米-蒸	杏片燒雞 X 4 雞肉、杏片-燒	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜、毛豆-炒	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-炒	標準青菜 雞蛋、洋蔥、味噌、柴魚		6.1	2.7	2.1	3.1	822
8	三	紫米有機飯 有機白米、紫米-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香粉絲 蔬菜、冬粉、蝦皮-炒	有機蔬菜 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	乳品	6.2	2.5	2	2.9	802
9	四	白飯 白米-蒸	香草燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燻	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	★地瓜薯條 X 4 地瓜-炸	有機蔬菜 海帶芽、薑		6.3	2.4	2.1	3.1	813
10	五	古早味豚肉炒麵 麵、豬肉、蔬菜-炒	砂鍋豆腐魚 生鮮魚肉、凍豆腐、蔬菜-煮	嫩汁肉條 X 4 豬肉-烤	拌炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米、雞肉		6	2.7	2.2	3.2	822
13	一	白飯 白米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉、蔬菜、白芝麻-炒	紅蔥長豆 長豆、魷蘿蔔、木耳-炒	三杯魷魚圈 豆干、魷魚、蔬菜、九層塔-炒	標準青菜 鮮瓜、豬肉		6	2.5	2.2	3.1	802
14	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜-煮	麥克雞塊 X 2 雞塊-烤	佃煮蘿蔔 蘿蔔、蒜-煮	標準青菜 海帶芽、雞蛋		6.1	2.5	2.1	3.1	807
15	三	有機白飯 有機白米-蒸	韓式醬燒雞翅 X 1 三節雞翅-燒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜-煮	有機蔬菜 珍珠、奶茶、奶粉	乳品	6.1	2.4	2.2	3.1	802
16	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	和風排骨酥 X 4 豬肉、長豆-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶干絲 海帶、干絲、蔬菜-煮	有機蔬菜 蔬菜、番茄		6.2	2.7	2	3.3	895
17	五	白飯 白米-蒸	青醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	魷魚丸 X 2 魷魚丸-烤	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		6.1	2.5	2	3	800
20	一	結業式 ~ 寒假HAPPY ~ ~										

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！
◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，函請見諒！



【健康小知識】年菜料理肥滋滋~如何健康吃?
常見的年菜料理:豬蹄膀、東坡肉、香腸、臘肉都是高脂肪肉類，加上紅燒、油炸、油煎、蜜汁等用油量高的烹調方式，容易吃下過多的熱量且造成腸胃的負擔。以下提供幾種可以更健康、均衡的攝取方法。
製備年菜時，採用清蒸、水煮、滷、烤、燻、涼拌等方式減少烹調油量。
香腸、臘肉、丸類、餃類、鑫鑫腸等加工肉品建議以新鮮食材取代，或是少量食用。
象徵著「步步高升」的年糕及「發財」的發糕，是過年必吃的應景甜食，烹調盡量用蒸的不要用油煎或是油炸。

