

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造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)、郭麗嘉(營養字第011610)、余珮柔(營養字第008066)、許正玲(營養字第011822)、陳奕亘(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	全數調理	豆腐	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
~ ~ 元旦快樂 ~ 新年新希望 ~												
1 三												
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	冬瓜燉雞湯 冬瓜、雞肉		6.2	2.4	2.1	3.2	811
3 五	白飯 白米-蒸	BBQ 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	QQ 圓燒仙草 仙草、紅豆、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、紅蘿蔔-炒	標準青菜	三絲排骨湯 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	味噌蛋花湯 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	巧達濃湯 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	香草燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	肉燥滷蛋 X 1 雞蛋、豬肉、菇-燉	有機蔬菜	海帶芽湯 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	玉米雞湯 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、紅蘿蔔、木耳-炒	三杯魷魚圈 豆干、魷魚、蔬菜、九層塔-炒	標準青菜	鮮瓜排骨湯 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、菇-煮	標準青菜	紫菜蛋花湯 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	四神湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、豬肉	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	羅宋湯 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	味噌湯 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、均衡的攝取方式
 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。

