

新北市新店區新和國小 112 學年度第 1 學期 9 月份中央餐廚會議

會議時間	民國 112 年 9 月 4 日星期一 中午 12 點 40 分			
會議地點	306 會議室			
職 稱	姓 名	代表性質	會議簽名	備 註
校 長	方文誼	當然委員	另有會議	會議主持
學 務 主 任	許誌清	行政人員		
衛 生 組 長	許舒琦	行政人員	許舒琦	餐廚督導人員
護 理 師	謝玲玲	行政人員	謝玲玲	
護 理 師	林明玉	行政人員		
午 餐 秘 書	周梅鳳	執行祕書	周梅鳳	執行祕書
一年 1 班導師	陳柏村	教師代表	陳柏村	
二年 6 班導師	黃淑芬	教師代表	黃淑芬	
三年 2 班導師	王盟君	教師代表	王盟君	
四年 6 班導師	郭美雯	教師代表	郭美雯	
五年 4 班導師	陳家樺	教師代表	陳家樺	
六年 6 班導師	吳美娟	教師代表	吳美娟	
家 長 委 員	羅時芳	家長委員代表	羅時芳	
家 長 委 員	陳曉玲	家長委員代表		
家 長 委 員	簡嘉琦	家長委員代表	簡嘉琦	
家 長 委 員	郭慧中	家長委員代表	郭慧中	
家 長 委 員	林姿君	家長委員代表	林姿君	
六年 1 班學生	許祝榮	學生代表	許祝榮	
總 經 理	徐子紘	廠商代表	徐子紘 許靖怡	新北食品股份有限公司
經 理	彭家慶	廠商代表	彭家慶	統鮮美食股份有限公司

# 新北市新店區新和國民小學

## 112 學年度第一學期 9 月餐廚會議記錄

壹、時間：112 年 09 月 04 日 中午 12：40

貳、地點：會議室

參、出席：詳見簽到表

肆、會議內容

衛生組長報告：如簡報(附件一)

1. 本學期依照合約，由兩家餐廚公司輪流供餐，單數月由統鮮供餐，雙數月由新北供餐。

2. 空盤運動持續推行，每月統計後下個月中前頒獎。

一、菜單審查與檢討：

統鮮 9 月份菜單審查

1. 9/8 卡菲肉醬薯塊非油炸品，是用煮食的方式。

2. 雞翅皆為三節翅，非三節翅會另外標示。

3. 9/14 蔬食日中蒸蛋會與營養師討論是否增加肉末。

4. 9/25、9/21 菜單肉多且油多，將與營養師討論是否調整。

5. 飲品的供應上，牛奶是保久乳，豆漿是符合三章 1Q 的產品。

6. 日後菜單上將國名去除(如：柬埔寨)，替換區域名稱(如：南洋)，力求簡單易懂。

7. 9/11 酸辣湯沒有勾芡，有勾芡的湯品均有註記。

8. 九月份菜單已在餐廚會議之前便發下給各班，不再更改。但菜單可以做調整，調整後訊息會在群組公布給各位委員知悉。相關建議也會納入未來菜單參考。

新北 10 月菜單審查

1. 10 月份炸物提供於 10/6、17、30。

2. 雞翅為三節翅，非三節翅會另外標註。

3. 10 月份勾芡湯品提供於 10/10 及 17，其餘皆是清湯。

4. 配合三章 1Q 提供豆漿飲品皆為減糖，學生若不喜歡建議帶回家請家長再加工後飲用(如：加紅茶變豆漿紅茶)。

5. 水果附塑膠刀是提供學生劃開水果皮食用，但在班上容易造成老師的困擾。會盡量提供方便食用的水果，但水果品項會減少。日後會再加以注意。

6. 菜單上烹煮方式及加工品等，會再特別標註。

三、臨時動議：無

四、總結：

謝謝所有委員與廠商參與會議，大家一同為學生的午餐把關。本學期餐廚會議

定於每個月的第一週星期一，下次會議的時間為 10/2。餐廚相關訊息可提前在 LINE 群組內提出討論。

午秘：

午秘 鳳梅周

衛生組長：

教師兼衛生組長 許舒琦

學務主任：

教師兼學務主任 許誌清

校長：

校長 方文誼

## 新北市新店區新和國民小學

### 112學年度第一學期9月份中央餐廚會議



112 (10) 1014

## 餐廚會議議程

1. 中央餐廚公司報告說明。
2. 110年9-10月份菜單審查。
3. 提案討論。
4. 臨時動議。
5. 主席總結。





### ◎新學年度歡迎及感謝---

1. 委員們共同為新和營養午餐把關!
2. 兩家餐廚公司輪流供餐!

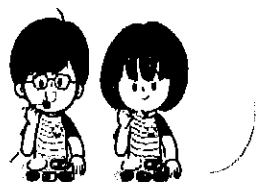
### ◎112學年度持續推動---

1. 廚餘回收統計。
2. 空盤運動計畫。



10月份餐廚會議訂於10/2(一)召開

新和營養午餐~感恩有您!





1912年10月

新和國小

地址：新北市三區國道沿路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳婷(營養字第009677)、吳明順(營養字第010830)、郭淑琪(營養字第011610) 已投保明台產物保險產品責任險。

日期	星期	主厨	主厨	副厨	副厨	端盘
----	----	----	----	----	----	----

~~~~雙十國慶連假~~~~

|    |   |        |                       |                        |                         |                       |    |     |     |     |     |   |     |
|----|---|--------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 11 | 三 | 白飯     | 四喜烤魷<br>烤魷、醬、蒜泥、蔥     | 回鍋小炒<br>蔬菜、豆干、豬肉絲、炒    | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜、蒜、肉絲、煮    | 海帶素丸湯<br>海帶芽、素丸       |    | 6.2 | 2.7 | 2.2 | 2.5 |   | 804 |
| 12 | 四 | 雜糧飯    | 咖哩素雞丁<br>素雞丁、洋芋、青豆、煮  | 香滷油豆腐<br>雞動、油豆腐、蔬菜、滷   | 水須長豆<br>黑豆、木耳、炒         | 冬瓜湯<br>冬瓜、薑           | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 1 | 873 |
| 13 | 五 | 白飯     | 蜜汁素鰻X1<br>素鰻、蒜泥、燒     | 堅果四分干<br>蔬菜、四分干、蟹肉、燒   | 三杯粉絲<br>蔬菜、冬粉、素鮑肉、九層塔、炒 | 玉米豆腐湯<br>豆腐、玉米        |    | 6.5 | 2.7 | 1.9 | 2.5 |   | 822 |
| 16 | 一 | 三穀飯    | 京醬麵腸<br>雞腿片、蔬菜、彩椒、炒   | 什錦腐竹<br>芋頭、豆包、蔬菜、蒜、炒   | 清炒扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、炒         | 海帶黃芽湯<br>海帶芽、黃豆芽      |    | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.4 |   | 792 |
| 17 | 二 | 茄汁義大利麵 | 椒鹽素肉排X1<br>素肉排、炸      | 芹香干絲<br>白干絲、芹菜、蔬菜、炒    | 鮮菇甘藍<br>高麗菜、蒜、蔬菜、炒      | 南瓜湯<br>南瓜、蔬菜、蒜        | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 1 | 800 |
| 18 | 三 | 小米飯    | 洋芋豆腸<br>洋芋、豆腐、蔬菜、燒    | 大溪黑干<br>黑豆干、蔬菜、蟹肉、炒    | 芝香海帶結<br>海帶結、白芝麻、油      | 鮮菇竹筍湯<br>竹筍、蒜         |    | 6.4 | 2.5 | 2.3 | 2.5 |   | 805 |
| 19 | 四 | 白飯     | 香滷蘭花干X1<br>蘭花干、滷      | 白菜獅子頭<br>大白菜、素獅子頭、蔬菜、煮 | 什錦鮮瓜<br>大黃瓜、蔬菜、蒜、炒      | 清燉蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜        | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 1 | 852 |
| 20 | 五 | 蕎麥飯    | 蘿蔔燒麵輪<br>蘿蔔、麵輪、蔬菜、蒜、煮 | 番茄豆腐煲<br>豆腐、番茄、蔬菜、煮    | 黑椒銀芽<br>豆芽菜、蔬菜、炒        | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、蔬菜、麵粉   |    | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |   | 795 |
| 23 | 一 | 香椿炒飯   | 五香豆干X1<br>豆干、滷        | 炸蚵仔酥<br>地瓜、素蚵仔酥、九層塔、炸  | 雙色花椰<br>白、綠花椰菜、蔬菜、炒     | 味噌海芽湯<br>海帶芽、豆包、味噌    |    | 6.3 | 2.7 | 2.1 | 2.7 |   | 818 |
| 24 | 二 | 糙米飯    | 咖哩豆雞片<br>豆腐、洋芋、蔬菜、煮   | 酸菜炒素肚<br>蔬菜、素肚、蔬菜、炒    | 針菇扁蒲<br>扁蒲、蔬菜、金針菇、炒     | 田園豆腐湯<br>豆腐、香菇        | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 1 | 885 |
| 25 | 三 | 白飯     | 煙燻素茶鵝X1<br>素茶鵝排、燒     | 絲瓜凍豆腐<br>絲瓜、凍豆腐、蔬菜、煮   | 清甜白菜<br>大白菜、蔬菜、煮        | 客家米粉湯<br>蔬菜、米粉、蒜、芹菜   |    | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |   | 810 |
| 26 | 四 | 薏仁飯    | 酸甜烤魷<br>烤魷、蔬菜、毛豆、煮    | 清炒麵腸<br>雞腿、蔬菜、彩椒、炒     | 豆薯長豆<br>長豆、豆薯、炒         | 山藥洋芋湯<br>洋芋、山藥、枸杞、薑、糖 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 1 | 865 |
| 27 | 五 | 白飯     | 鐵板油豆腐<br>油豆腐、蔬菜、黑胡椒、炒 | 蔬菜豆包<br>蔬菜、豆包、炒        | 雜菜粉絲<br>蔬菜、冬粉、炒         | 素排骨酥湯<br>素排骨、蔬菜、麵粉    |    | 6.5 | 2.7 | 2   | 2.6 |   | 825 |
| 30 | 一 | 芝麻飯    | 椒鹽牛蒡排X1<br>素牛蒡排、炸     | 下飯酢醬<br>豆腐、豆干、蔬菜、蒜、煮   | 香甜玉米X1<br>玉米、煮          | 白菜三絲湯<br>大白菜、蔬菜       |    | 6.3 | 2.5 | 1.9 | 2.7 |   | 798 |
| 31 | 二 | 白飯     | 什錦麵輪<br>雞腿、麵、蔬菜、蒜、炒   | 南瓜燒豆腐<br>南瓜、豆腐、洋芋、青豆、煮 | 炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜、炒        | 針菇海芽湯<br>海帶芽、金針菇      | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 | 880 |



## 112年10月菜單

# 新和國小

地址：新北市三鶯區園道一段59號 營建師：陳冠倫(營建字第0096473號)、林芳妤(營建字第009677號)、吳亭翔(營建字第010830號)、郭叔亮(營建字第011610號)已投保明台產物1位產品責任險。

●本研藥內含含有國產、芝麻、參茸製藥、大豆等成分，有過敏體質，敬請小心服用。  
●過敏原成分：1. 樹膠 2. 蔗糖 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 蝦類 7. 芝麻 8. 參茸製藥之藥材 9. 大豆 10. 麵粉 11. 亞硫酸鹽類等成分及其相關成分。

1. 吃早餐不容易胖：早上的身體，需要充足的能量來源，早餐所攝取到的卡路里，會隨著動腦及身體活動而消耗掉，所以不會形成堆積內的脂肪。

2. 穩定心神情緒：在沒吃早餐時，血液中葡萄糖含量在不足的狀態下，身體就會發出警訊。

3. 三酸甘油酯水平



# 78 統鮮美食 112年8-9月菜單

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811



## 新和國小

本公司全面使用(非基因改造)玉米及黃豆製品 本校未使用防腐劑及漂白食品 營養師：吳佳琦(營養字第7729號)

| 日期 | 星期      | 主餐                              | 主菜                       | 副菜1                           | 副菜2                   | 湯品                     | 備註       | 營養成分                |
|----|---------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|----------|---------------------|
| 30 | 三       | 大麥飯<br>白米+大麥                    | 京醬肉柳<br>豬肉柳+洋蔥炒          | 福州丸<br>●福州丸X1+白蘿蔔煮            | 螞蟻上樹<br>豆芽+冬粉+豬肉+木耳炒  | 金菇海芽湯<br>海芽+味鮮+金針菇     |          | 5.3 2.6 2.5 2.6 740 |
| 31 | 四<br>補食 | 白飯<br>白米                        | 海帶豆干<br>豆干+海帶+麵筋湯        | 玉米起司<br>奶醬炒蛋<br>雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司炒 | 開陽時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔+蝦米炒    | 麵線羹<br>麵線+筍+紅蘿蔔        | 水果       | 5.4 2.4 2.5 2.5 733 |
| 1  | 五       | 糙米飯<br>白米+糙米                    | 咖哩豬<br>豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥煮     | 柴魚關東煮<br>●米血糕+滷豆腐+白蘿蔔+胡豆+黑糖煮  | 香菇高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+香菇炒   | 黃瓜雞湯<br>黃瓜+雞骨+紅蘿蔔      |          | 5.4 2.5 2.4 2.6 743 |
| 4  | 一       | 紫米飯<br>白米+紫米                    | 蒲燒魚排X1<br>魚排X1-蒸         | 蘿蔔排骨羹<br>白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜煮       | 韭香銀芽<br>豆芽+紅蘿蔔+韭菜炒    | 肉骨茶湯<br>大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇  |          | 5.3 2.6 2.5 2.6 746 |
| 5  | 二       | 番茄肉醬<br>義大利麵<br>雞腿+豬絞肉+時蔬+玉米+番茄 | 港式叉燒肉<br>豬肉條X4-燒         | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋+洋蔥炒                | 雙色花椰<br>花椰+紅蘿蔔炒       | ▲玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔     | 水果       | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 |
| 6  | 三       | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥                    | 甜雞醬燉雞<br>雞肉+洋蔥+豆薯煮       | 香干肉絲小炒<br>豆干+豬肉絲炒             | 清炒鮮瓜<br>時瓜+紅蘿蔔+木耳煮    | 香菇竹筍湯<br>竹筍+香菇+湯排      |          | 5.4 2.6 2.6 2.4 746 |
| 7  | 四       | 小米飯<br>白米+小米                    | 黑胡椒肉片<br>豬肉片+洋蔥炒         | ★麥香雞<br>●麥香雞X1-炸              | 白菜滷<br>白菜+紅蘿蔔+香菇煮     | 日式味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌     | 水果       | 5.3 2.6 2.3 2.5 736 |
| 8  | 五       | 白飯<br>白米                        | 滷雞翅<br>雞翅X1-滷            | 卡菲肉醬薯塊<br>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+地瓜煮     | 油蔥四季<br>四季豆+彩椒+油蔥酥炒   | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+湯排         |          | 5.2 2.5 2.5 2.6 731 |
| 11 | 一       | 紅藜胚芽飯<br>白米+紅藜+胚芽米              | 冰糖豬腳<br>豬肉+豬腳+筍煮         | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥炒           | 脆炒豆薯<br>豆薯炒           | 酸辣湯<br>豆腐+金針菇+紅蘿蔔      |          | 5.4 2.5 2.6 2.7 752 |
| 12 | 二       | 糙米飯<br>白米+糙米                    | 蔥燒雞丁<br>雞肉+豆干+蔥燒         | 五彩肉蓉<br>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆炒     | 快炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔炒      | 海芽蛋花湯<br>海芽+雞蛋+味噌      | 水果<br>牛奶 | 5.3 2.6 2.5 2.6 738 |
| 13 | 三       | 白飯<br>白米                        | 泡菜燒肉<br>豬肉+泡菜+紅蘿蔔炒       | 安東雞粉絲煲<br>馬鈴薯+冬粉+雞肉+洋蔥煮       | 韓拌黃芽<br>黃豆芽+時蔬+海帶芽炒   | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔+雞骨+芹菜     |          | 5.3 2.5 2.6 2.7 745 |
| 14 | 四<br>補食 | 燕麥飯<br>白米+燕麥                    | 蒸蛋<br>雞蛋蒸                | 貢丸油腐滷味<br>油豆腐+●貢丸X1+紅蘿蔔煮      | 蒜拌花椰<br>花椰+紅蘿蔔炒       | 洋芋排骨湯<br>洋芋+山藥+大麥仁+湯排  | 水果       | 5.4 2.4 2.4 2.5 731 |
| 15 | 五       | 麻香雞肉烘飯<br>白米+雞肉+香菇+蒜油           | ★黃金豬排<br>豬排X1-炸          | 鍋貼<br>●鍋貼X2-煮                 | 海帶三絲<br>海帶+時蔬炒        | 米粉湯<br>米粉+高麗菜+芹菜+香菇    |          | 5.3 2.5 2.5 2.5 738 |
| 18 | 一       | 小米飯<br>白米+小米                    | 酸甜果香雞<br>雞肉+鳳梨+洋蔥燻       | 奶香豚肉煲<br>大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇煮      | 川耳時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔+川耳炒    | 竹筍排骨湯<br>竹筍+湯排         |          | 5.3 2.4 2.5 2.6 731 |
| 19 | 二       | 白飯<br>白米                        | 筍香肉柳<br>豬肉+竹筍煮           | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+洋蔥炒             | 味噌蘿蔔<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+肉桂煮   | ▲巧達濃湯<br>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋    | 水果       | 5.4 2.5 2.4 2.5 736 |
| 20 | 三       | 紫米飯<br>白米+紫米                    | 韓式醬燒雞<br>雞肉+豆干+白芝麻煮      | 玉米肉末<br>玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆炒    | 鍋燒白菜<br>白菜+紅蘿蔔+香菇煮    | 高山金針湯<br>金針菇+湯排        |          | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 |
| 21 | 四       | 肉絲蛋炒飯<br>白米+雞蛋+豬肉+玉米            | 薑汁燒豚肉<br>豬肉+洋蔥+金針菇煮      | ★麥克雞塊<br>●麥克雞塊X2-炸            | 玉筍花椰<br>花椰+玉米筍煮       | 客家板條湯<br>板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔 | 水果       | 5.4 2.4 2.5 2.5 733 |
| 22 | 五       | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥                    | 日式咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥煮  | 柴魚蒲燒甜條<br>●甜不辣+年糕+洋蔥燒         | 脆炒四季<br>四季豆+紅蘿蔔煮      | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜+湯排         |          | 5.3 2.5 2.5 2.6 736 |
| 23 | 六       | 燕麥飯<br>白米+燕麥                    | 里肌豬排<br>豬排X1-燒           | 蜜地瓜<br>地瓜-燒                   | 酸辣豆腐<br>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳煮 | 味噌湯<br>海帶芽+金針菇+味噌      | 三章豆漿     | 5.4 2.5 2.5 2.6 745 |
| 25 | 一       | 什錦豬肉炒飯<br>白米+豬肉+時蔬              | 烤雞肉捲<br>雞肉捲X1-燒          | 鮮肉餃子<br>●鮮肉餃子X2-煮             | 紅仁高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔炒      | 玉米蛋花湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔     |          | 5.3 2.5 2.5 2.5 734 |
| 26 | 二       | 紅藜胚芽飯<br>白米+紅藜+胚芽米              | 醬燒魚排<br>魚排X1-燒           | 西滷肉<br>大白菜+豆豉+豬肉+竹筍+香菇煮       | 鄉村粉絲<br>洋蔥+冬粉+紅蘿蔔炒    | 蘿蔔油腐湯<br>白蘿蔔+油豆腐+香菇煮   | 水果       | 5.5 2.4 2.4 2.5 738 |
| 27 | 三       | 五穀飯<br>白米+五穀米                   | 蒜泥肉片<br>豬肉片+洋蔥+小黃瓜煮      | 酸菜拌豆乾<br>豆乾+酸菜湯               | 清炒鮮瓜<br>時瓜+紅蘿蔔煮       | 鮮蔬雞湯<br>高麗菜+紅蘿蔔+素羊肉+雞骨 |          | 5.4 2.5 2.4 2.5 736 |
| 28 | 四       | 白飯<br>白米                        | 柬埔寨椰香雞<br>雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾燻 | 翡翠炒蛋<br>雞蛋+時蔬炒                | 肉絲豆芽<br>豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔炒   | 番茄燉湯<br>番茄+黃豆+芹菜+洋芋+湯排 | 水果       | 5.4 2.5 2.4 2.5 738 |

\*本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適含其過敏體質者食用。

| 序號 | 品名       | 主料              | 配料 | 產銷類別 | 品名     | 主料             | 配料 | 產銷類別 | 品名       | 主料                 | 配料 | 產銷類別 | 品名   | 主料             | 配料 | 產銷類別 | 品名     | 主料            | 配料    | 產銷類別                |
|----|----------|-----------------|----|------|--------|----------------|----|------|----------|--------------------|----|------|------|----------------|----|------|--------|---------------|-------|---------------------|
| 30 | 大麥飯      | 白米+大麥           |    |      | 京醬肉柳   | 豬肉+醬油+蒜末       |    |      | 福州丸      | 豆腐+豬肉+白菜+香菇        |    |      | 蠔皇上湯 | 豆腐+金針菇+鮮魷+水耳+炒 |    |      | 金菇海芽湯  | 海芽+金針菇        |       |                     |
| 31 | 白飯       | 白米              |    |      | 海帶豆干   | 豆干+海帶+蒜末       |    |      | 玉米起司奶醬炒蛋 | 雞蛋+玉米+紅豆+海帶+炒      |    |      | 開陽時瓜 | 時瓜+紅豆+蒜末+炒     |    |      | 麵線羹    | 麵線+肉+蒜末       | 水果    | 5.1 2.4 2.5 2.5 733 |
| 1  | 糙米飯      | 糙米              |    |      | 咖哩豬    | 豬肉+洋蔥+紅豆+蒜末+炒  |    |      | 柴魚關東燉    | 柴魚+海帶+白菜+豆腐+蒜末+炒   |    |      | 香菇高麗 | 高麗菜+豆腐+蒜末+炒    |    |      | 黃瓜雞湯   | 黃瓜+雞肉+蒜末      |       | 5.1 2.5 2.4 2.5 743 |
| 4  | 紫米飯      | 白米+紫米           |    |      | 蒲燒魚排X1 | 魚排X1-條         |    |      | 蘿蔔排骨羹    | 白肉+紅豆+紅豆+排骨+炒      |    |      | 韭香銀芽 | 豆芽+紅豆+韭菜+炒     |    |      | 肉骨茶湯   | 大白菜+紅豆+排骨+香茅  |       | 5.3 2.6 2.5 2.5 740 |
| 5  | 番茄肉醬義大利麵 | 通粉+豬絞肉+蒜末+玉米+番茄 |    |      | 港式叉燒肉  | 豬肉X4-條         |    |      | 洋蔥炒蛋     | 雞蛋+洋蔥+炒            |    |      | 雙色花椰 | 花椰+紅豆+炒        |    |      | △玉米濃湯  | 玉米+濃湯+蒜末      | 水果    | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 |
| 6  | 蕎麥飯      | 白米+蕎麥           |    |      | 甜雞醬燉雞  | 雞肉+海帶+豆腐+蒜末    |    |      | 香干肉絲小炒   | 豆干+肉絲+蒜末+炒         |    |      | 清炒鮮瓜 | 時瓜+紅豆+水耳+炒     |    |      | 香菇竹筍湯  | 竹筍+香菇+蒜末      |       | 5.1 2.6 2.5 2.4 740 |
| 7  | 小米飯      | 白米+小米           |    |      | 黑胡椒肉片  | 豬肉片+洋蔥+炒       |    |      | ★麥香雞     | ●麥香雞X1-條           |    |      | 白菜滷  | 白菜+紅豆+蒜末+炒     |    |      | 日式味噌湯  | 豆腐+海帶+蒜末      | 水果    | 5.3 2.6 2.5 2.5 730 |
| 8  | 白飯       | 白米              |    |      | 滷雞翅    | 雞翅X1-條         |    |      | 卡菲肉醬薯塊   | 薯塊+卡菲肉+紅豆+蒜末+炒     |    |      | 油蔥四季 | 四季豆+蒜末+油蔥+炒    |    |      | 冬瓜排骨湯  | 冬瓜+排骨         |       | 5.2 2.5 2.5 2.5 731 |
| 11 | 紅藜胚芽飯    | 白米+紅藜+胚芽米       |    |      | 冰糖豬腳   | 豬腳+豬腳+蒜末       |    |      | 紅蘿蔔炒蛋    | 雞蛋+紅豆+洋蔥+炒         |    |      | 脆炒豆薯 | 豆薯+炒           |    |      | 酸辣湯    | 豆腐+金針菇+紅豆     |       | 5.4 2.5 2.6 2.7 752 |
| 12 | 糙米飯      | 白米+糙米           |    |      | 蔥燒雞丁   | 雞肉+豆干+蔥+炒      |    |      | 五彩肉蓉     | 玉米+雞胸肉+紅豆+蒜末+毛豆+炒  |    |      | 快炒高麗 | 高麗菜+紅豆+炒       |    |      | 海芽蛋花湯  | 海芽+蛋+蒜末       | 水果/牛奶 | 5.3 2.5 2.5 2.5 735 |
| 13 | 白飯       | 白米              |    |      | 泡菜燒肉   | 豬肉+泡菜+紅豆+炒     |    |      | 安東雞粉絲煲   | 雞胸肉+冬菇+雞肉+洋蔥+煮     |    |      | 韓拌黃芽 | 黃豆芽+蒜末+海帶+炒    |    |      | 芹香蘿蔔湯  | 白蘿蔔+蒜末+芹菜     |       | 5.3 2.5 2.6 2.7 745 |
| 14 | 燕麥飯      | 白米+燕麥           |    |      | 肉燥蒸蛋   | 雞蛋+肉燥+蒜末       |    |      | 貢丸油豆腐滷味  | 油豆腐+●貢丸X1+紅豆+蒜末+煮  |    |      | 蒜拌花椰 | 花椰+紅豆+蒜末+炒     |    |      | 洋芋排骨湯  | 洋芋+山藥+大麥+蒜末+湯 | 水果    | 5.4 2.4 2.4 2.5 731 |
| 15 | 麻香雞肉烘飯   | 白米+雞肉+青蔥+蒜油     |    |      | ★黃金豬排  | 豬排X1-條         |    |      | 什錦百頁     | 百頁+豬蹄+青蔥+木耳+煮      |    |      | 海帶三絲 | 海帶+蒜末+炒        |    |      | 米粉湯    | 米粉+海帶+蒜末+香茅   |       | 5.3 2.5 2.5 2.5 730 |
| 18 | 小米飯      | 白米+小米           |    |      | 酸甜果香雞  | 雞肉+鳳梨+洋蔥+煮     |    |      | 奶香豚肉煲    | 大白菜+黑豆腐+豬肉+金針菇+煮   |    |      | 川耳時瓜 | 時瓜+紅豆+川耳+炒     |    |      | 竹筍排骨湯  | 竹筍+排骨         |       | 5.3 2.4 2.5 2.5 731 |
| 19 | 白飯       | 白米              |    |      | 筍香肉柳   | 豬肉+竹筍+煮        |    |      | 蕃茄炒蛋     | 雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒         |    |      | 味噌蘿蔔 | 白蘿蔔+紅豆+蒜末+煮    |    |      | ▲巧達濃湯  | 鷹鈴麵+紅豆+雞蛋     | 水果    | 5.4 2.5 2.4 2.5 738 |
| 20 | 紫米飯      | 白米+紫米           |    |      | 韓式醬燒雞  | 雞肉+豆干+白芝麻+煮    |    |      | 玉米肉末     | 玉米+黑胡椒+豬絞肉+紅豆+蒜末+炒 |    |      | 鍋燒白菜 | 白菜+紅豆+蒜末+煮     |    |      | 高山金針湯  | 金針花+湯         |       | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 |
| 21 | 芝麻飯      | 白米+芝麻           |    |      | 薑汁燒豚肉  | 豬肉+洋蔥+金針菇+煮    |    |      | ★麥克雞塊    | ●麥克雞塊X2-條          |    |      | 玉筍花椰 | 花椰+玉米+蒜末+煮     |    |      | 客家飯條湯  | 飯條+大白菜+香菇+紅豆  | 水果    | 5.4 2.4 2.5 2.5 733 |
| 22 | 蕎麥飯      | 白米+蕎麥           |    |      | 日式咖哩雞  | 雞肉+馬鈴薯+紅豆+洋蔥+煮 |    |      | 柴魚蒲燒甜條   | ●甜不辣+年糕+洋蔥+煮       |    |      | 脆炒四季 | 四季豆+紅豆+蒜末+煮    |    |      | 薑絲冬瓜湯  | 冬瓜+湯          |       | 5.3 2.5 2.5 2.5 738 |
| 23 | 燕麥飯      | 白米+燕麥           |    |      | 里肌豬排   | 豬排X1-塊         |    |      | 蜜地瓜      | 地瓜+煮               |    |      | 酸辣豆腐 | 豆腐+竹筍+紅豆+木耳+煮  |    |      | 味噌湯    | 海帶菜+金針菇+蒜末    | 三章豆漿  | 5.4 2.5 2.5 2.5 745 |
| 25 | 白飯       | 白米              |    |      | 烤雞肉捲   | 雞肉捲X1-條        |    |      | 馬鈴薯燉肉    | 馬鈴薯+豬肉+地瓜+紅豆+煮     |    |      | 紅仁高麗 | 高麗菜+紅豆+蒜末+炒    |    |      | 玉米蛋花湯  | 玉米+雞蛋+紅豆      |       | 5.3 2.5 2.5 2.5 734 |
| 26 | 紅藜胚芽飯    | 白米+紅藜+胚芽米       |    |      | 醬燒魚排   | 魚排X1-塊         |    |      | 西滷肉      | 大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香茅+煮  |    |      | 鄉村粉絲 | 洋蔥+冬菇+紅豆+炒     |    |      | 蘿蔔油豆腐湯 | 白蘿蔔+油豆腐+香茅    | 水果    | 5.5 2.4 2.4 2.5 735 |
| 27 | 五穀飯      | 白米+五穀           |    |      | 蒜泥肉片   | 豬肉片+洋蔥+小黃瓜+煮   |    |      | 酸菜拌豆乾    | 豆乾+酸菜+煮            |    |      | 清炒鮮瓜 | 時瓜+紅豆+蒜末+煮     |    |      | 鮮蔬雞湯   | 高麗菜+紅豆+雞胸肉+雞骨 |       | 5.4 2.5 2.4 2.5 735 |
| 28 | 海苔香鬆飯    | 白米+海苔香鬆         |    |      | 椰香雞    | 雞肉+鳳梨+椰奶+小魚乾+煮 |    |      | 翡翠炒蛋     | 雞蛋+蒜末+炒            |    |      | 肉絲豆芽 | 豆絲+豬肉絲+紅豆+炒    |    |      | 番茄燉湯   | 番茄+豆絲+芹菜+洋芋+湯 | 水果    | 5.4 2.5 2.4 2.5 735 |

\*本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。