

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	方文誼	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	徐子綸	廠商代表	徐子綸 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：

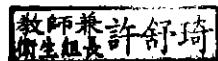
謝謝所有委員與廠商參與會議，大家一同為學生的午餐把關。本學期餐廚會議

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：



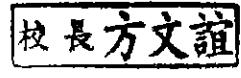
衛生組長：



學務主任：



校長：



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

空盤運動 廉價減量

主食滿一碗
份量要適量
均衡用完餐 健康又健康
熱肉蛋奶豆
定量且均衡
營養均衡
營養均衡

112.09.01

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. 兩家餐廳公司輪流供餐!

◎112學年度持續推動---

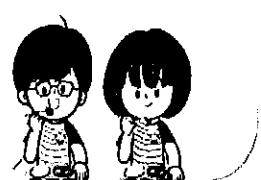
1. 廚餘回收統計。
2. 空盤運動計畫。



10月份餐廳會議訂於10/2(一)召開



新和營養午餐~感恩有您！



mm
Thank
you!





新北食品

112年10月聚食指南

新和國小

本公司使用之生鲜食材皆为国际、非辐射污染食品及非基改食材并符合三采一规范，敬请安心食用。电话：(02)298051830 喂食：(02)29805364

一本菜单内含有芒果及其制品、花生及其制品、牛奶及其制品、蛋及其制品、坚果及其制品、芝麻及其制品、含麸质麦筋及其制品、大豆及其制品，不适合其过敏或限制者食用！！！

地址：新北市三重区圆通路一段59号 登车处：桃园幼（登车字第009547号）、林芳幼（登车字第009677号）、吴芳幼（登车字第010830号）、郭幼幼（登车字第011610号）已投保明台商保1危产品责任险。

日期	时段	主食	主菜	副食	甜品	汤品	价位	全餐 每份	豆皮 豆肉	蔬果	油炸	冰沙	热食
2	一	胚芽饭	芝香黑干	韓式香竹捲	拌炒海苔	薑絲海苔湯		6.2	2.5	2.1	2.5		787
			黑豆干,白芝麻,油	蒜,香竹捲,木耳,煮	豆芽,蔬菜,炒	海带芽,薑							
3	二	白饭	醬燒豆包X1	糖醋素雞丁	熱炒高麗	蘿蔔味噌湯	水果	6.3	2.7	2.3	2.5	1	874
			豆包,燙	豆乾,糖醋丁,蔬菜,圓餅,燙	高麗,蔬菜,炒	豆腐,蘿蔔,味噌							
4	三	減麥飯	麻婆嫩腐	海帶豆皮結	薑燒冬瓜	鹹菇洋芋湯		6.5	2.5	2.1	2.4		803
			豆腐,嫩绞肉,蒜,煮	蔬菜,豆皮结,海带结,油	冬瓜,枸杞,薑,炒	洋芋,蔬菜,鹽菇							
5	四	什錦炒麵	嫩汁素褲腿X1	塔香豆雞片	紅絲花椰	針菇黃瓜湯	水果	6.4	2.5	2.2	2.6	1	668
			原味調製,燙	洋芋,豆乾,九層塔,炒	花椰,紅蘿蔔,炒	大黃瓜,金針菇							
6	五	地瓜飯	和風凍豆腐	玉米豆干丁	芹香海苔	羅宋湯		6.5	2.5	2.3	2.5		813
			黑豆腐,蔬菜,蒜,煮	玉米,豆干,蔬菜,炒	海苔,蔥,蒜,芹,煮	番茄,蔬菜							

~~~雙十國慶連假~~~

|    |   |        |              |               |                 |             |    |     |     |     |     |   |     |
|----|---|--------|--------------|---------------|-----------------|-------------|----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 11 | 三 | 白饭     | 四喜烤麸         | 回鍋小炒          | 白菜滷             | 海芽素丸湯       |    | 6.2 | 2.7 | 2.2 | 2.5 |   | 804 |
|    |   |        | 烤麸,筍,蔬菜,燙    | 蔬菜,豆干,素肉絲,炒   | 大白菜,蔬菜,蒜,角鴨,煮   | 海帶芽,素丸      |    |     |     |     |     |   |     |
| 12 | 四 | 雜糧飯    | 咖哩素雞丁        | 香滷油腐          | 木須長豆            | 冬瓜湯         | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 1 | 873 |
|    |   |        | 素雞丁,洋芋,黑豆,煮  | 腰豆,油豆腐,蔬菜,油   | 長豆,木耳,炒         | 冬瓜,薑        |    |     |     |     |     |   |     |
| 13 | 五 | 白饭     | 蜜汁素鰻X1       | 堅果四分干         | 三杯粉絲            | 玉米豆腐湯       |    | 6.5 | 2.7 | 1.9 | 2.5 |   | 822 |
|    |   |        | 素鰻,蔬菜,燙      | 蔬菜,四分干,腰果,燙   | 蔬菜,冬粉,素絞肉,九層塔,炒 | 豆腐,玉米       |    |     |     |     |     |   |     |
| 16 | 一 | 三穀飯    | 京醬麵腸         | 什錦腐竹          | 清炒扁蒲            | 海帶黃芽湯       |    | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.4 |   | 792 |
|    |   |        | 薑圓片,蔬菜,彩椒,炒  | 芋頭,豆包,蔬菜,蒜,炒  | 扁蒲,蔬菜,炒         | 海帶芽,黃豆芽     |    |     |     |     |     |   |     |
| 17 | 二 | 茄汁意大利麵 | 椒鹽素肉排X1      | 芹香干絲          | 鮮菇甘藍            | 南瓜湯         | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 1 | 880 |
|    |   |        | 黑肉排,炸        | 白干絲,芹菜,蔬菜,炒   | 高麗菜,蒜,蔬菜,炒      | 南瓜,蔬菜,蒜     |    |     |     |     |     |   |     |
| 18 | 三 | 小米飯    | 洋芋豆腸         | 大溪黑干          | 芝香海帶結           | 鮮菇竹筍湯       |    | 6.4 | 2.5 | 2.3 | 2.5 |   | 805 |
|    |   |        | 洋芋,豆腸,蔬菜,燙   | 黑豆干,蔬菜,蔬菜,燙   | 海帶結,白芝麻,油       | 竹筍,蒜        |    |     |     |     |     |   |     |
| 19 | 四 | 白饭     | 香滷蘭花干X1      | 白菜獅子頭         | 什錦鮮瓜            | 清燉蘿蔔湯       | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 1 | 852 |
|    |   |        | 蘭花干,油        | 大白菜,獅子頭,蔬菜,煮  | 大黃瓜,蔬菜,蒜,炒      | 蘿蔔,芹菜       |    |     |     |     |     |   |     |
| 20 | 五 | 蕎麥飯    | 蘿蔔燒麵輪        | 番茄豆腐煲         | 黑椒跟芽            | 玉米濃湯        |    | 6.3 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |   | 706 |
|    |   |        | 蘿蔔,陳蘿,蔬菜,蒜,煮 | 豆腐,番茄,蔬菜,煮    | 豆芽菜,黑椒,炒        | 玉米,洋芋,蔬菜,雜糧 |    |     |     |     |     |   |     |
| 23 | 一 | 香椿炒飯   | 五香豆干X1       | 炸蚵仔酥          | 雙色花椰            | 味增海芽湯       |    | 6.3 | 2.7 | 2.1 | 2.7 |   | 818 |
|    |   |        | 豆干,油         | 地瓜,炸蚵仔酥,九層塔,炸 | 白,綠花椰菜,蔬菜,炒     | 海帶芽,豆包,味增   |    |     |     |     |     |   |     |
| 24 | 二 | 糙米飯    | 咖哩豆雞片        | 酸菜炒素肚         | 針菇扁蒲            | 田園豆腐湯       | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 1 | 885 |
|    |   |        | 豆乾,洋芋,蔬菜,素   | 蔬菜,素肚,酸菜,炒    | 腐乳,蔬菜,金針菇,炒     | 豆腐,粗粮       |    |     |     |     |     |   |     |
| 25 | 三 | 白饭     | 煙燻素茶鵝X1      | 絲瓜凍豆腐         | 清甜白菜            | 客家米粉湯       |    | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |   | 810 |
|    |   |        | 素茶鵝扣,燙       | 絲瓜,凍豆腐,蔬菜,煮   | 大白菜,蔬菜,煮        | 誠舜,米粉,蒜,芹菜  |    |     |     |     |     |   |     |
| 26 | 四 | 薏仁飯    | 酸甜烤麸         | 清炒麵腸          | 豆薯長豆            | 山藥洋芋湯       | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 1 | 865 |
|    |   |        | 烤麸,蔬菜,毛豆,煮   | 雙圓,蔬菜,影椒,炒    | 蠶豆,豆薯,炒         | 洋芋,山藥,枸杞,當歸 |    |     |     |     |     |   |     |
| 27 | 五 | 白饭     | 鐵板油腐         | 蔬菜豆包          | 雜菜粉絲            | 素排骨酥湯       |    | 6.5 | 2.7 | 2   | 2.6 |   | 825 |
|    |   |        | 油豆腐,蔬菜,無胡椒,炒 | 蔬菜,豆包,炒       | 蔬菜,冬粉,炒         | 素排骨酥,蔬菜     |    |     |     |     |     |   |     |
| 30 | 一 | 芝麻飯    | 椒鹽牛蒡排X1      | 下飯酢醬          | 香甜玉米X1          | 白菜三絲湯       |    | 6.3 | 2.5 | 1.9 | 2.7 |   | 798 |
|    |   |        | 素牛蒡排,炸       | 豆醬,豆干,蔬菜,蒜,燙  | 玉米,煮            | 大白菜,蔬菜      |    |     |     |     |     |   |     |
| 31 | 二 | 白饭     | 什錦麵輪         | 南瓜燒豆腐         | 炒高麗菜            | 針菇海芽湯       | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 | 888 |
|    |   |        | 麵輪,筍,蔬菜,蒜,燙  | 南瓜,豆腐,洋芋,青豆,煮 | 高麗菜,蔬菜,炒        | 海帶芽,金針菇     |    |     |     |     |     |   |     |



**新北食品**

112年10月菜單



**新和國小**

New Taipei  
本公司使用之生鲜食材皆為國產、非辐射污染食品及非基因改造食材並符合三章一〇規範，敬請安心食用。電話：(02)29851830 傷口：(02)29806364

地址：新北市三重區國道路一段59號 登錄師：陳冠瑜(營業字第009647號)林芳妤(營業字第009677號)吳亨輝(營業字第010830號)郭淑鈞(營業字第011610號)已投保明台產物1億產品責任險。

| 日期 | 圓標 | 主食     | 主菜                     | 副菜                    | 湯品                  | 附註                   | 色粉<br>量  | 豆角<br>量 | 豆類<br>量 | 油脂<br>量 | 水印  | 備註  |     |
|----|----|--------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------|---------|---------|---------|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 胚芽飯    | 新疆孜然雞<br>雞肉、洋芋、蔬菜、芝麻-炒 | 香滷豆干<br>豆干、蔬菜、油       | 開陽高麗<br>高麗菜、木耳、蝦皮-炒 | 番茄蛋花湯<br>番茄、蔬菜、雞蛋    | 5.6      | 2.5     | 2.1     | 2.3     |     | 729 |     |
| 3  | 二  | 白飯     | 蔥燒魚丁<br>生鮮魚丁、青蔥、鮮菇-煮   | 糖醋甜條<br>●甜不辣、蔬菜、炒     | 鮮蔬冬瓜<br>冬瓜、蔬菜、誌-炒   | 味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌、柴魚  | 水果       | 5.4     | 2.3     | 2.2     | 2.4 | 1   | 774 |
| 4  | 三  | 燕麥飯    | 奶醬南瓜雞<br>雞肉、南瓜、蔬菜-煮    | 海苔魷魚丸X2<br>●魷魚丸、海苔粉-炒 | 紅絲花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒   | 竹筍排骨湯<br>筍、豬肉        |          | 5.5     | 2.4     | 2       | 2.4 |     | 723 |
| 5  | 四  | 茄汁義大利麵 | 香燒豬排X1<br>豬排-炸         | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、毛豆-炒    | 芝香豆段<br>豌豆、木耳、白芝麻-炒 | 馬鈴薯湯<br>馬鈴薯、蔬菜、雞蛋    | 水果       | 6.7     | 2.4     | 2.2     | 2.4 | 1   | 802 |
| 6  | 五  | 地瓜飯    | 鹹酥雞X4<br>雞肉、蔬菜-炸       | 咖哩肉醬<br>洋芋、豬肉、蔬菜-煮    | 白菜滷<br>大白菜、蔬菜、誌、滷-煮 | 榨菜粉絲湯<br>榨菜、冬粉、蔬菜、豬肉 | 蔬菜<br>蔬菜 | 5.7     | 2.5     | 2.1     | 2.5 |     | 752 |

~~~~雙十國慶連假~~~~

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------|-------------------------|------------------------|---------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| 11 | 三 | 芝麻飯 | 蜜汁雞腿排X1
雞腿排-烤 | 總匯干丁
玉米、豆干、蔬菜、炒 | 木須長豆
長豆、木耳-炒 | 肉羹湯
蔬菜、●肉圓、筍、誌 | | 5.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | | 717 |
| 12 | 四 | 雜糧飯 | 日式芝麻豆腐
豆腐、洋蔥、蔬菜、芝麻-煮 | 番茄炒蛋
雞蛋、豆腐、番茄-炒 | 鷺鷥上樹
蔬菜、冬粉、豬肉-炒 | 青木瓜湯
青木瓜、豬肉 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 1 | 782 |
| 13 | 五 | 白飯 | 南洋咖哩豬
豬肉、洋芋、鮮菇、椰漿-煮 | 香雞堡排X1
●香雞堡排-烤 | 清炒扁蒲
扁蒲、紅蘿蔔、誌-炒 | 海帶湯
海帶芽、薑 | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | | 747 |
| 16 | 一 | 三穀飯 | 吮指雞翅X1
雞翅-烤 | 客家小炒
豆干、豬肉、魷魚、蔬菜-炒 | 蒜香甘藍
高麗菜、蔬菜、蒜-炒 | 味噌蘿蔔湯
蘿蔔、味噌、柴魚 | | 6.4 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | | 717 |
| 17 | 二 | 白飯 | 椒鹽骰子豬X3
豬肉、鮮蔬-炸 | 紅蘿蔔炒蛋
雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒 | 芝香海帶結
海帶乾、白芝麻、油 | 玉米濃湯
玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 1 | 798 |
| 18 | 三 | 小米飯 | 白醬燉雞
雞肉、蔬菜-奶粉-煮 | 義式肉丸X1
●肉丸頭、蕃茄、蔬菜-煮 | 什錦鮮瓜
鮮瓜、誌-炒 | 海芽蛋花湯
海帶芽、雞蛋 | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | | 747 |
| 19 | 四 | 黃金翡翠蛋炒飯 | 蒲燒魚排X1
魚排-烤 | 可樂餅X1
●可樂餅-烤 | 黑椒銀芽
豆芽菜、蔬菜、木耳-炒 | 麥鬚雞湯
洋芋、雞肉、麥鬚 | 水果 | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 1 | 795 |
| 20 | 五 | 蕎麥飯 | 雞肉親子丼
雞肉、雞蛋、蔬菜、誌-燉 | 和風凍豆腐
凍豆腐、鹽麴、味噌-煮 | 雙色花椰
花椰菜、蔬菜、炒 | 鮮蔬排骨湯
蔬菜、豬肉 | | 5.4 | 2.4 | 2.1 | 2.3 | | 714 |
| 23 | 一 | 白飯 | 泰式打拋豬
豬肉、蔬菜、九層塔-炒 | 海鮮排X1
●海鮮排-烤 | 針菇扁蒲
扁蒲、蔬菜、金針菇-炒 | 昆布嫩雞湯
海帶芽、雞肉 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | | 726 |
| 24 | 二 | 奶油蕷姑燉飯 | 炙烤小棒腿X2
翅小腿-烤 | 黑輪孽X1
●黑輪-烤 | 清甜白菜
大白菜、紅蘿蔔、誌-煮 | 脆薯肉絲湯
豆製、豬肉 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 1 | 800 |
| 25 | 三 | 麥片飯 | 梅干扣肉
豬肉、醃圓、筍干、梅菜-滷 | 麻婆嫩腐
豆腐、蔬菜、豬肉-煮 | 紅蘿蔔長豆
長豆、蔬菜、木耳-炒 | 芙蓉玉米湯
玉米、蔬菜、雞蛋 | | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | | 716 |
| 26 | 四 | 薏仁飯 | 沙茶豆腐
豆腐、豬肉、蔬菜、彩椒-煮 | 蒸蛋
雞蛋-蒸 | 雜菜粉絲
蔬菜、冬粉-炒 | 墨絲冬瓜湯
冬瓜、薑 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.4 | 1 | 787 |
| 27 | 五 | 糙米飯 | 黑胡椒豬柳
豬肉、洋蔥-炒 | 酸菜黑千
黑豆干、蘿蔔、酸菜-煮 | 香甜玉米X1
玉米-煮 | 黃芽排骨湯
黃豆芽、豬肉 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.3 | | 719 |
| 30 | 一 | 芝麻飯 | 椒鹽魚排X1
魚排-炸 | 酢醬肉燥
豆干、豬肉、蔬菜、誌-煮 | 炒高麗菜
高麗菜、木耳-炒 | 味噌蛋花湯
雞蛋、海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚 | | 5.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | | 731 |
| 31 | 二 | 海苔香鬆飯 | 馬鈴薯燉肉
豬肉、馬鈴薯、蔬菜-燉 | 海山醬關東煮
魚丸、●黑輪、墨絲-煮 | 韭香銀芽
豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒 | 玉米豆腐湯
玉米、豆腐 | 水果 | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.4 | 1 | 797 |

→本店無合法營業登記，芝麻、魯圓皆屬藥，大豆製成物，有過敏質疑，敬請小心食用。
◎飲食原則包含：1. 甲狀腺 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 雞 6. 蝦米 7. 芝麻 8. 各類製之堅果 9. 大豆 10. 魷魚 11. 塗防脫脂等製品及其相關製品

→各位同學們你知道吃早餐對身體有什麼好處嗎？

1. 吃早餐不容易胖：早上的身體，需要充足的的能量來源，早餐所提供的卡路里，會隨著運動及身體活動而消耗掉，所以不會形成堆積內的脂肪。

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

3. 三餐油脂水平都下降，有助預防相關疾病。

4. 幫助身體健康生長



7-11全充鮮 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

新和小

本公司全面使用「無基因改造」天然穀物製品
本公司未使用「基因改造」天然穀物製品

營養師 吳桂玲 (營養師執照編號：729號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | 材料 | 料理 | 主食 | 副食 | 價位 | 備註 |
|----|----|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|------|------------------------|---------------------|----|
| 30 | 三 | 大麥飯
白米+大麥 | 京醬肉柳
豬肉柳+洋蔥+炒 | 福州丸
●福州丸X1+白蘿蔔+煮 | 螞蟻上樹
豆芽+冬粉+豬肉末+木耳+炒 | 產銷履歷 | 金菇海芽湯
海芽+味增+金針菇 | 5.3 2.6 2.5 2.6 746 | |
| 31 | 四 | 白飯
白米 | 海帶豆干
豆干+海帶+鯪魚+湯 | 玉米起司
奶醬炒蛋
雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司+炒 | 開陽時瓜
時瓜+紅蘿蔔+蝦米+炒 | 產銷履歷 | 麵線羹
麵線+筍+紅蘿蔔 | 5.4 2.4 2.5 2.5 733 | |
| 1 | 五 | 糙米飯
白米+糙米 | 咖哩豬
豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥+煮 | 柴魚關東煮
●米粒+泡豆腐+白蘿蔔+鴨肉+黑輪+煮 | 香菇高麗
高麗菜+紅蘿蔔+香菇+炒 | 產銷履歷 | 黃瓜雞湯
黃瓜+雞骨+紅蘿蔔 | 5.4 2.5 2.4 2.6 743 | |
| 4 | 一 | 紫米飯
白米+紫米 | 蒲燒魚排X1
魚排X1+煮 | 蘿蔔排骨羹
白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜+煮 | 韭香銀芽
豆芽+紅蘿蔔+韭芽+炒 | 產銷履歷 | 肉骨茶湯
大白菜+紅蘿蔔+濃湯+香菇 | 5.3 2.6 2.5 2.6 746 | |
| 5 | 二 | 番茄肉醬
義大利麵
雞條+豬絞肉+玉米+番茄 | 港式叉燒肉
豬肉條X4+燒 | 洋蔥炒蛋
雞蛋+洋蔥+炒 | 雙色花椰
花椰+紅蘿蔔+炒 | 有機蔬菜 | ▲玉米濃湯
玉米+雞蛋+紅蘿蔔 | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 | |
| 6 | 三 | 蕎麥飯
白米+蕎麥米 | 甜雞醬煨雞
雞肉+洋蔥+豆薯+煮 | 香干肉絲小炒
豆干+豬肉絲+炒 | 清炒鮮瓜
時瓜+紅蘿蔔+木耳+煮 | 產銷履歷 | 香菇竹筍湯
竹筍+香菇+湯底 | 5.4 2.6 2.6 2.4 746 | |
| 7 | 四 | 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+炸 | 白菜滷
白菜+紅蘿蔔+香料+黑 | 產銷履歷 | 日式味噌湯
豆腐+海帶芽+味增 | 5.3 2.6 2.3 2.5 736 | |
| 8 | 五 | 白飯
白米 | 滷雞翅
雞翅X1+湯 | 卡菲肉醬薯塊
馬鈴薯+豬肉末+紅蘿蔔+地瓜+煮 | 油蔥四季
四季豆+油蔥+油蔥酥+炒 | 產銷履歷 | 冬瓜排骨湯
冬瓜+湯排 | 5.2 2.5 2.5 2.6 731 | |
| 11 | 一 | 紅藜胚芽飯
白米+紅藜麥+胚芽米 | 冰糖豬腳
豬肉+豬腳+筍+煮 | 紅蘿蔔炒蛋
雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+炒 | 脆炒豆薯
豆薯+炒 | 產銷履歷 | 酸辣湯
豆腐+金針菇+紅蘿蔔 | 5.4 2.5 2.6 2.7 752 | |
| 12 | 二 | 糙米飯
白米+糙米 | 蔥燒雞丁
雞肉+豆干+蔥+燒 | 五彩肉蓉
玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆+炒 | 快炒高麗
高麗菜+紅蘿蔔+炒 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯
海芽+雞蛋+味醠 | 5.3 2.5 2.5 2.6 738 | |
| 13 | 三 | 白飯
白米 | 泡菜燒肉
豬肉+泡菜+紅蘿蔔+炒 | 安東雞粉絲煲
馬鈴薯+冬粉+豬肉+洋蔥+煮 | 韓拌黃芽
黃豆芽+時蔬+海帶芽+炒 | 產銷履歷 | 芹香蘿蔔湯
白蘿蔔+雞骨+芹菜 | 5.3 2.5 2.6 2.7 746 | |
| 14 | 四 | 燕麥飯
白米+燕麥 | 蒸蛋
雞蛋+蒸 | 貢丸油腐滷味
油豆腐+●貢丸X1+紅蘿蔔+煮 | 蒜拌花椰
花椰+紅蘿蔔+炒 | 產銷履歷 | 洋芋排骨湯
洋芋+山藥+大麥仁+湯排 | 5.4 2.4 2.4 2.5 731 | |
| 15 | 五 | 麻香雞肉烘飯
白米+雞肉+香菇+麻油 | ★黃金豬排
豬排X1+炸 | 鍋貼
●鍋貼X2+煮 | 海帶三絲
海帶+時蔬+炒 | 產銷履歷 | 米粉湯
米粉+高麗菜+芹菜+香菇 | 5.3 2.5 2.5 2.6 738 | |
| 18 | 一 | 小米飯
白米+小米 | 酸甜果香雞
雞肉+鳳梨+洋蔥+燒 | 奶香豚肉煲
大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇+煮 | 川耳時瓜
時瓜+紅蘿蔔+川耳+炒 | 產銷履歷 | 竹筍排骨湯
竹筍+湯排 | 5.3 2.4 2.5 2.6 731 | |
| 19 | 二 | 白飯
白米 | 筍香肉柳
豬肉+竹筍+煮 | 蕃茄炒蛋
雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒 | 味增蘿蔔
白蘿蔔+紅蘿蔔+西蘭+煮 | 有機蔬菜 | ▲巧達濃湯
馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 | 5.4 2.5 2.4 2.5 736 | |
| 20 | 三 | 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+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆+炒 | 鍋燒白菜
白菜+紅蘿蔔+香菇+煮 | 產銷履歷 | 高山金針湯
金針花+湯株 | 5.5 2.5 2.4 2.5 745 | |
| 21 | 四 | 肉絲蛋炒飯
白米+雞蛋+豬肉+玉米 | 薑汁燒豚肉
豬肉+洋蔥+金針菇+煮 | ★麥克雞塊
●麥克雞塊X2+炸 | 玉簪花椰
花椰+玉米+煮 | 產銷履歷 | 客家粄條湯
粄條+大白菜+香蔥+紅蘿蔔 | 5.4 2.4 2.5 2.6 733 | |
| 22 | 五 | 蕎麥飯
白米+蕎麥 | 日式咖哩雞
雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+煮 | 柴魚蒲燒甜條
●甜不辣+年糕+洋蔥+燒 | 脆炒四季
四季豆+紅蘿蔔+煮 | 產銷履歷 | 薑絲冬瓜湯
冬瓜+湯排 | 5.3 2.5 2.5 2.6 736 | |
| 23 | 六 | 燕麥飯
白米+燕麥 | 里肌豬排
豬排X1+堆 | 蜜地瓜
地瓜+炒 | 酸辣豆腐
豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳+煮 | 產銷履歷 | 味增湯
海帶芽+金針菇+味醠 | 5.4 2.5 2.5 2.6 745 | |
| 25 | 一 | 什錦豬肉炒飯
白米+豬肉+時蔬 | 烤雞肉捲
雞肉捲X1+炸 | 鮮肉餃子
高絞X2+煮 | 紅仁高麗
高麗菜+紅蘿蔔+炒 | 產銷履歷 | 玉米蛋花湯
玉米+雞蛋+紅蘿蔔 | 5.3 2.5 2.5 2.5 734 | |
| 26 | 二 | 紅藜胚芽飯
白米+紅藜麥+胚芽米 | 醬燒魚排
魚排X1+燒 | 西滷肉
大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香菇+煮 | 鄉村粉絲
洋蔥+冬粉+紅蘿蔔+炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔油腐湯
白蘿蔔+油豆腐+香鮑菇 | 5.5 2.4 2.4 2.5 736 | |
| 27 | 三 | 五穀飯
白米+五穀米 | 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+紅蘿蔔+煮 | 產銷履歷 | 鮮蔬雞湯
高麗菜+紅蘿蔔+寒羊肉+雞骨 | 5.4 2.5 2.4 2.5 736 | |
| 28 | 四 | 白飯
白米 | 柬埔寨椰香雞
雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾+燒 | 翡翠炒蛋
雞蛋+時蔬+炒 | 肉絲豆芽
豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔+炒 | 產銷履歷 | 番茄燉湯
番茄+青豆+芹菜+洋芋+湯排 | 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，不適合其過敏體質者食用。

| | | 主食 | | 汤品 | | 副食 | | 水果 | |
|----|---|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 30 | 三 | 大麥飯
白米+去五谷 | 京醬肉柳
雞胸肉+青蔥炒 | 鵝肝丸
白玉丸X1+白玉豆腐 | 鰻魚上湯
豆芽+冬筍+薑片+水豆+炒 | 鱈魚丸
白玉丸X1+白玉豆腐 | 金元海鮮湯
海鮮+味增+金針菇 | 玉米蛋花湯
玉米+頭菜+金針菇 | 玉米蛋花湯
玉米+頭菜+金針菇 |
| 31 | 四 | 白飯
白米 | 海帶豆干
豆干+海帶+豆干+小黃瓜 | 玉米起司
奶醬炒蛋
雞蛋+玉米+紅蘿蔔+洋蔥+炒 | 開陽時瓜
時瓜+紅蘿蔔+青菜炒 | 產銷
高麗菜 | 麵線羹
瘦肉+麵線+豆芽 | 水果
5.1 2.4 2.5 2.5 2.3 | 水果
5.1 2.4 2.5 2.5 2.3 |
| 1 | 五 | 糙米飯
白米+糙米 | 咖哩豬
豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥+蕃 | 柴魚關東煮
柴魚粉+海苔+白玉+竹筍+洋蔥 | 香菇高麗
高麗菜+白玉+竹筍+洋蔥 | 產銷
高麗菜 | 黃瓜雞湯
黃瓜+竹筍+雞肉 | 5.1 2.5 2.4 2.0 2.3 | 5.1 2.5 2.4 2.0 2.3 |
| 4 | 一 | 紫米飯
白米+胚芽米 | 蒲燒魚排X1
鮭排X1+鮭 | 蘿蔔排骨羹
白玉+鮭排+竹筍+杜仲葉+高 | 韭香銀芽
豆芽+紅蘿蔔+韭菜炒 | 產銷
高麗菜 | 肉骨茶湯
大白兔+紅蘿蔔+鮭排+香料 | 5.1 2.6 2.5 2.0 2.0 | 5.1 2.6 2.5 2.0 2.0 |
| 5 | 二 | 番茄肉醬
義大利麵
小火+培根肉+蕃茄+玉米+洋蔥 | 港式叉燒肉
豬肉X4+肚 | 洋蔥炒蛋
朝鮮+洋蔥炒 | 雙色花椰
花椰+紅蘿蔔炒 | 產銷
高麗菜 | 玉米濃湯
玉米+海帶+洋蔥 | 5.5 2.5 2.4 2.6 2.4 | 5.5 2.5 2.4 2.6 2.4 |
| 6 | 三 | 蕎麥飯
白米+蕎麥米 | 甜雞醬燒雞
雞肉+蛋捲+豆芽+高 | 香干肉絲小炒
豆干+豬肉+炒 | 清炒鮮瓜
時瓜+竹筍+木耳+高 | 產銷
高麗菜 | 香菇竹筍湯
竹筍+蘑菇+竹筍 | 5.1 2.6 2.0 2.4 2.4 | 5.1 2.6 2.0 2.4 2.4 |
| 7 | 四 | 小米飯
白米+小米 | 黑胡椒肉片
豬肉片+洋蔥炒 | ★麥香雞
雞肉X1+炸 | 白菜湯
白菜+紅蘿蔔+香料+高 | 產銷
高麗菜 | 日式味噌湯
豆腐+海帶等+味噌 | 5.3 2.6 2.3 2.5 2.3 | 5.3 2.6 2.3 2.5 2.3 |
| 8 | 五 | 白飯
白米 | 滷雞翅
鮭排X1+鮭 | 卡菲肉醬薯塊
高麗菜+土司+鮭排+竹筍+洋 | 油蔥四季
四季豆+影城+油蔥+洋蔥炒 | 產銷
高麗菜 | 冬瓜排骨湯
冬瓜+火腿 | 5.2 2.5 2.5 2.5 2.5 | 5.2 2.5 2.5 2.5 2.5 |
| 11 | 一 | 紅藜胚芽飯
白米+紅藜+胚芽米 | 冰糖豬腳
豬肉+豬腳+芒+高 | 紅蘿蔔炒蛋
雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+炒 | 脆炒豆薯
豆芽+炒 | 產銷
高麗菜 | 酸辣湯
豆腐+金針菇+紅蘿蔔 | 5.4 2.5 2.6 2.7 2.7 | 5.4 2.5 2.6 2.7 2.7 |
| 12 | 二 | 糙米飯
白米+糙米 | 蔥燒雞丁
雞肉+豆干+蔥+燒 | 五彩肉蓉
玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+蘿蔔+毛豆+炒 | 快炒高麗
高麗菜+紅蘿蔔+炒 | 產銷
高麗菜 | 海芽蛋花湯
海芽+蛋+味增 | 5.3 2.8 2.9 2.8 2.8 | 5.3 2.8 2.9 2.8 2.8 |
| 13 | 三 | 白飯
白米 | 泡菜燒肉
豬肉+泡菜+豆芽+炒 | 安東雞粉絲煲
高麗菜+冬粉+圓肉+洋蔥+煮 | 韓拌黃芽
黃豆芽+韓語+海帶芽+炒 | 產銷
高麗菜 | 芹香蘿蔔湯
白蘆筍+蘿蔔+芹菜 | 5.3 2.5 2.6 2.7 2.7 | 5.3 2.5 2.6 2.7 2.7 |
| 14 | 四 | 燕麥飯
白米+燕麥 | 肉燥蒸蛋
雞蛋+豬肉+高 | 貢丸油腐滷味
豆腐底+貢丸X1+紅蘿蔔+煮 | 蒜拌花椰
花椰+紅蘿蔔+炒 | 產銷
高麗菜 | 洋芋排骨湯
洋芋+山藥+大蔥仁+湯底 | 5.4 2.4 2.4 2.5 2.5 | 5.4 2.4 2.4 2.5 2.5 |
| 15 | 五 | 麻香雞肉烘飯
白米+雞肉+香蔥+奶油 | ★黃金豬排
鮭排X1+炸 | 什錦百頁
百頁+時蔬+青椒+木耳+高 | 海帶三絲
海帶+時蔬+炒 | 產銷
高麗菜 | 米粉湯
米粉+高麗菜+斤圓+香蔥 | 5.3 2.5 2.5 2.6 2.6 | 5.3 2.5 2.5 2.6 2.6 |
| 18 | 一 | 小米飯
白米+小米 | 酸甜果香雞
雞肉+飼料+洋蔥+燒 | 奶香豚肉煲
大白菜+寒豆腐+豬肉+金針菇+煮 | 川耳時瓜
時瓜+紅蘿蔔+川耳+炒 | 產銷
高麗菜 | 竹筍排骨湯
竹筍+湯底 | 5.3 2.4 2.5 2.8 2.8 | 5.3 2.4 2.5 2.8 2.8 |
| 19 | 二 | 白飯
白米 | 筍香肉柳
豬肉+竹筍+煮 | 蕃茄炒蛋
雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒 | 味噌蘿蔴
白蘆筍+紅蘿蔔+蘿蔴+煮 | 產銷
高麗菜 | ▲巧達濃湯
鶏飼種+紅蘿蔔+雞蛋 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 |
| 20 | 三 | 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+馬鈴薯+脂紙內+紅蘿蔔+豆豆+炒 | 鍋燒白菜
白菜+紅蘿蔔+香蔥+煮 | 產銷
高麗菜 | 高山金針湯
金針花+湯底 | 5.5 2.6 2.4 2.5 2.4 | 5.5 2.6 2.4 2.5 2.4 |
| 21 | 四 | 芝麻飯
白米+芝麻 | 臺汁燒豚肉
豬肉+洋蔥+盒蛋+紫 | ★麥克雞塊
●麥克雞塊X2+炸 | 玉筍花椰
花椰+玉米筍+煮 | 產銷
高麗菜 | 客家粄條湯
粄條+大白菜+香蔥+紅蘿蔔 | 5.4 2.4 2.5 2.5 2.5 | 5.4 2.4 2.5 2.5 2.5 |
| 22 | 五 | 蕎麥飯
白米+糙米 | 日式咖哩雞
雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+煮 | 柴魚蒲燒甜條
●甜不辣+年糕+洋蔥+煮 | 脆炒四季
四季豆+紅蘿蔔+煮 | 產銷
高麗菜 | 臺絲冬瓜湯
冬瓜+湯底 | 5.3 2.5 2.5 2.6 2.6 | 5.3 2.5 2.5 2.6 2.6 |
| 23 | 六 | 燕麥飯
白米+燕麥 | 里肌豬排
鮭排X1+鮭 | 蜜地瓜
地瓜+地 | 酸辣豆腐
豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳+煮 | 產銷
高麗菜 | 味噌湯
海帶芽+金針菇+姑螺 | 5.4 2.5 2.5 2.6 2.6 | 5.4 2.5 2.5 2.6 2.6 |
| 25 | 一 | 白飯
白米 | 烤雞肉捲
鮭肉捲X1+鮭 | 馬鈴薯燉肉
馬鈴薯+豬肉+地瓜+紅蘿蔔+煮 | 紅仁高麗
高麗菜+紅蘿蔔+炒 | 產銷
高麗菜 | 玉米蛋花湯
玉米+頭菜+紅蘿蔔 | 5.3 2.5 2.5 2.5 2.5 | 5.3 2.5 2.5 2.5 2.5 |
| 26 | 二 | 紅藜胚芽飯
白米+紅藜+胚芽米 | 醬燒魚排
鮭排X1+鮭 | 西滷肉
大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香蔥+煮 | 鄉村粉絲
洋蔥+冬粉+紅蘿蔔+炒 | 產銷
高麗菜 | 蘿蔔油腐湯
白蘆筍+油豆腐+香蔥底 | 5.5 2.4 2.4 2.5 2.5 | 5.5 2.4 2.4 2.5 2.5 |
| 27 | 三 | 五穀飯
白米+五穀米 | 蒜泥肉片
豬肉片+洋蔥+小黃瓜+煮 | 酸菜拌豆乾
豆乾+酸菜+高 | 清炒鮮瓜
時瓜+紅蘿蔔+煮 | 產銷
高麗菜 | 鮮蔬雞湯
高麗菜+紅蘿蔔+蒸羊內+雞骨 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 |
| 28 | 四 | 海苔香鬆飯
白米+海苔香鬆 | 椰香雞
雞肉+鹽粒+檸檬+小魚乾+油 | 翡翠炒蛋
翡翠+炒 | 肉絲豆芽
豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔+炒 | 產銷
高麗菜 | 番茄燉湯
番茄+黃豆+豆芽+洋芋+湯底 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 | 5.4 2.5 2.4 2.5 2.5 |

* 本菜单含有虾、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不适合其过敏体质者食用。