

地址：新北市五股區五權路54號    HACCP第 168號優良廠商   100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 仟卡
1	一	燕麥飯	日式咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、生香菇)	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽、薑)	水果			4.3	3.1	1.4	0.0	2.3	1.0	732
2	二	南瓜飯	瓜仔肉 (豬肉、豆薯、玉米、碎瓜)	豆皮炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機空心菜	*地瓜甜湯 (地瓜、*蜜八寶)	水果			3.8	2.5	1.8	0.0	2.5	1.0	671
3	三	紫米飯	*海苔魚丁 (*魚肉、杏鮑菇、四季豆)	麻婆豆腐 (豆腐、三色豆、豬肉)	青江菜	*柴魚蘿蔔湯 (白蘿蔔、*柴魚)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	757
4	四	小米糙米飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、洋蔥、黃椒)	*腰果香菇蒸蛋 (雞蛋、玉米、生香菇、海帶芽、*腰果)	有機白莧菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄、洋蔥)	水果			4.4	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	745
5	五	*奶香義大利麵 (義大利麵、玉米、洋蔥、豬肉、杏鮑菇、洋菇、*奶粉)	烤雞排X1	小芋泥包X1	花椰菜	筍片湯 (生筍、大骨)	水果			4.3	3.5	1.3	0.0	2.0	1.0	746
8	一	五穀飯	*三杯魚丁 (*魚肉、地瓜、杏鮑菇)	蛋酥白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、雞蛋)	有機小白菜	酸辣湯 (豆腐、生筍、金針菇、木耳)	水果			4.5	2.8	1.7	0.0	2.3	1.0	731
9	二	茄汁燉飯 (白米、番茄、洋蔥、豬肉、杏鮑菇、玉米)	日式炸豬排X1	清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、紅蘿蔔)	有機油江菜	*味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、味噌、*柴魚)	水果			4.2	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	681
10	三	胚芽飯	*韓式醬雞丁 (雞肉、洋芋、洋蔥、*白芝麻)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、金針菇)	空心菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			4.2	3.4	1.4	0.0	2.1	1.0	739
11	四	紫米飯	壽喜燒肉片 (豬肉、洋蔥、金針菇、玉米筍)	培根炒花椰 (青花椰、培根、生香菇)	有機黑葉白菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)		保久乳		4.0	2.5	2.0	0.5	2.1	0.0	687
12	五	地瓜飯	醃醃滷肉 (豬肉、白蘿蔔、海帶結)	玉米干丁 (干丁、玉米、豬肉、毛豆仁)	高麗菜	綠豆燕麥湯 (綠豆、燕麥)	水果			4.6	2.2	1.0	0.0	2.3	1.0	676
15	一	糙米飯	醬燒豆包 (豆包、杏鮑菇、木耳)	*鮮蔬蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、*柴魚)	有機小松菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)			豆漿	4.2	3.3	1.1	0.0	2.3	0.0	673
16	二	燕麥飯	*咖哩魚丁 (*魚肉、洋芋、洋蔥、毛豆仁)	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆仁)	有機空心菜	薑香海芽湯 (海帶芽)	水果			4.3	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	738
17	三	南瓜飯	*泰式打拋豬 (豬肉、豆薯、番茄、洋蔥、*魚露)	清炒高麗菜 (高麗菜、香菇、豬肉)	白莧菜	薑香扁蒲湯 (扁蒲)	水果			4.3	2.3	1.8	0.0	2.2	1.0	678
18	四	*咖哩葵瓜子炒飯 (白米、玉米、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁、*葵瓜子)	滷雞翅X1	培根炒豆芽 (豆芽菜、碎培根、木耳)	有機荷蘭白菜	*芋頭西米露 (芋頭、西谷米、*椰漿粉)	水果			4.0	2.3	1.5	0.0	2.5	1.0	663
19	五	玉米飯	栗子燒排骨 (豬肉、洋芋、栗子)	香菇炒花椰 (青花椰、紅蘿蔔、生香菇)	青江菜	大滷湯 (筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔)	水果			4.8	2.2	1.6	0.0	2.2	1.0	700
22	一	地瓜飯	鐵板肉柳 (豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪)	有機白莧菜	冬瓜茶米苔目 (米苔目、冬瓜茶磚)	水果			4.5	2.3	1.7	0.0	2.2	1.0	689
23	二	紫米飯	親子丼 (雞肉、洋蔥、杏鮑菇、紅蘿蔔、雞蛋、海苔絲)	泡菜寬粉 (大白菜、黑木耳、寬粉、泡菜、豬肉)	有機黑葉白菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、藥膳包)		保久乳		4.6	2.3	1.7	0.5	2.1	0.0	707
24	三	胚芽飯	台式黑胡椒豬排X1	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)	高麗菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.0	2.8	1.4	0.0	2.3	1.0	689
25	四	五穀飯	*芝麻蜜汁雞丁 (雞肉、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)	筍絲炒蛋 (雞蛋、筍、紅蘿蔔)	有機空心菜	*味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽、味噌、*柴魚片)	水果			4.4	3.1	1.2	0.0	2.3	1.0	734
26	五	古早味炒米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、南瓜、木耳、香菇)	*酥炸虱目魚柳 (*魚肉、洋芋)	烤地瓜x1	花椰菜	番茄蛋花湯 (番茄、豆腐、雞蛋)	水果			4.0	2.9	1.2	0.0	2.3	1.0	691
29	一	教師節補假一天~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
30	二	玉米飯	花瓜雞 (雞肉、豆薯、花瓜)	*腰果玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、*柴魚、*腰果)	有機白莧菜	枸杞黃瓜湯 (大黃瓜、枸杞)	水果			4.4	2.8	1.1	0.0	2.1	1.0	703
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品								
		1	4	9	8	20	2	0	2	2	4	4				

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品  
※標示\*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原