

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	二	素火腿炒飯 (白米、素火腿、三色豆、杏鮑菇、紅藜)	素棒棒腿X1	地瓜薯條X3	有機油江菜	珍珠麥茶 (珍珠、麥茶)			果汁	5.0	3.0	1.2	0.0	2.3	0.0	708.5
2	三	海苔香鬆飯	泡菜年糕凍腐 (凍豆腐、年糕、素泡菜)	玉米冬瓜 (冬瓜、玉米)	地瓜葉	羅宋湯 (番茄、玉米)	水果			4.5	2.0	1.3	0.0	2.4	1.0	665.5
3	四	清明連假，不供餐								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
4	五	清明連假，不供餐								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
7	一	胚芽飯	飄香滷味 (白蘿蔔、小方干、素丸、海帶結)	三杯茄子 (茄子)	有機小松菜	綠豆燕麥湯 (綠豆、QQ、燕麥)		鮮奶		5.0	2.5	1.3	0.8	2.3	0.0	793.5
8	二	糙米飯	咖哩凍豆腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉)	清炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	有機小白菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)	水果		堅果	4.5	2.7	1.3	0.0	2.4	1.0	718
9	三	鮮蔬炒飯條 (飯條、高麗菜、素絞肉、紅蘿蔔、香菇)	滷蘭花乾X1	小芋泥包X1	福山萵苣	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.0	2.4	1.2	0.0	2.3	1.0	653.5
10	四	紫米飯	南瓜豆腐 (南瓜、豆腐、毛豆仁)	素蚵仔酥 (素蚵仔酥、洋芋)	有機高麗菜	黃瓜薑湯 (黃瓜、薑)			豆漿	4.7	3.4	1.0	0.0	2.4	0.0	717
11	五	小米飯	滷冬瓜麵輪 (冬瓜、麵輪)	芋頭燴白菜 (大白菜、芋頭、木耳、豆捲)	油菜	枸杞蘿蔔湯 (白蘿蔔、枸杞)		鮮奶		4.2	2.5	1.8	0.8	2.3	0.0	750
14	一	五穀飯	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁)	菇香高麗 (高麗菜、香菇、豆捲)	有機黑葉白菜	裙帶海芽湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.5	2.3	1.5	0.0	2.3	1.0	688.5
15	二	南瓜飯	藥膳凍腐 (洋芋、凍豆腐)	泡菜粉絲 (大白菜、素泡菜、寬粉、紅蘿蔔)	有機青松菜	番茄高麗湯 (番茄、高麗菜)		鮮奶		4.5	2.4	1.5	0.8	2.4	0.0	760.5
16	三	燕麥飯	栗子燒素雞 (素雞、豆薯、栗子)	麵筋絲瓜 (絲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、麵筋)	地瓜葉	酸辣湯 (筍、豆腐、金針菇、木耳)	水果			4.3	2.1	1.8	0.0	2.4	1.0	671.5
17	四	玉米飯	蘿蔔滷素肉 (素肉塊、白蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔)	枸杞蒸南瓜 (南瓜、枸杞)	有機荷葉白菜	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米)	水果			5.0	2.8	1.2	0.0	2.2	1.0	749
18	五	茄汁義大利麵 (義大利麵、玉米、番茄、洋菇、紅蘿蔔)	燒素排X1	小紅豆包X1	花椰菜	洋芋清湯 (洋芋、玉米)			穀奶	5.0	2.3	1.2	0.0	2.2	0.0	651.5
21	一	小米芝麻飯	泰式打拋干丁 (豆乾丁、筍、番茄、玉米、九層塔)	醬燒海絲 (海帶絲、紅蘿蔔、金針菇)	有機高麗菜	結頭素丸湯 (結頭菜、素丸)	水果		堅果	4.1	3.1	1.5	0.0	2.1	1.0	711.5
22	二	紫米飯	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、三色豆)	清炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、香菇)	有機蘿蔓萵苣	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	2.4	1.6	0.0	2.3	1.0	684.5
23	三	地瓜飯	*沙茶炒豆干 (豆干、紅蘿蔔、*素沙茶醬)	枸杞絲瓜 (絲瓜、枸杞)	青江菜	筍片湯 (筍)	水果			4.3	3.4	1.3	0.0	2.1	1.0	743
24	四	咖哩野菇炊飯 (白米、玉米、香菇、洋菇、毛豆仁)	玉米三色 (玉米、豆干、豆薯、紅藜)	鐵板豆芽 (豆芽、木耳)	有機小白菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞)		鮮奶		3.5	2.6	1.9	0.8	2.3	0.0	711
25	五	燕麥飯	*沙嗲凍豆腐 (凍豆腐、*花生粉、*素沙茶醬)	麻油大黃瓜 (大黃瓜、木耳、秀珍菇)	蚵白菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、黑糖)	水果			4.5	3.0	1.5	0.0	2.1	1.0	732
28	一	胚芽飯	*花生筍香滷油腐 (油豆腐、筍乾、*花生)	豆瓣醬紫茄 (茄子)	有機高麗菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	3.2	1.4	0.0	2.3	1.0	718.5
29	二	海苔香鬆飯	南瓜豆腐 (南瓜、豆腐、杏鮑菇)	清燉開東煮 (白蘿蔔、油豆腐、素丸)	有機油江菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆皮)	水果			4.5	2.8	1.5	0.0	2.1	1.0	717
30	三	五穀飯	小黃瓜素雞 (小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、香菇)	福山萵苣	海芽玉米湯 (玉米、海帶芽)	水果			4.5	3.5	1.3	0.0	2.1	1.0	764.5
		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								
								豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯				
		1	4	7	8	20	0	0	3	0	3	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