



\*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基因改造符合三零一0規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道一段59號 營業部：陳冠瑜(營養字第009647號)、陳逢婷(營養字第010986)、吳辛穎(營養字第010830) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附菜	全糖 糖類	五果 豆類	蔬菜	油脂	水菓	熱量	
3	一	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>芝香豆干</b> 大溪黑干,白芝麻-滷	<b>佃煮凍腐</b> 蘿蔔,素丸,凍豆腐-煮	<b>鮮菇大瓜</b> 大黃瓜,菇-炒	蔬菜	<b>番茄湯</b> 番茄,鮮蔬	水果	6.2	2.3	2.5	2.6	1	846
4	二	<b>小米飯</b> 白米,小米-蒸	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐,素絞肉-煮	<b>滷雙結</b> 鮮蔬,豆皮結,海帶結-滷	<b>雙色甘藷球</b> 地瓜,山藥-烤(4個)	蔬菜	<b>味噌湯</b> 凍豆腐,味噌		6.5	2.4	2.3	2.4		801
5	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>紅糟素豆包</b> 豆包,鮮蔬-炒	<b>咖哩烤麩</b> 馬鈴薯,紅蘿蔔,烤麩-煮	<b>嫩汁白菜</b> 大白菜,鮮蔬,素角螺-炒	蔬菜	<b>紫菜湯</b> 海帶芽,菇	水果	6.2	2.5	2.1	2.3	1	838
6	四	<b>螺旋麵</b> 螺旋麵-煮	<b>茶鵝排</b> 素茶鵝排-燒	<b>炒花椰</b> 花椰菜,茼蒿,木耳-炒	<b>茄汁素肉醬</b> 鮮蔬,玉米,青豆,素絞肉-煮	蔬菜	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔		6.6	2.7	2.1	2.4		825
7	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>香滷油腐</b> 油腐,麵輪-滷	<b>麻醬干絲</b> 鮮蔬,白干絲,木耳,小黃瓜-炒	<b>香酥拼盤</b> 地瓜,芋頭-炸	蔬菜	<b>金針湯</b> 金針花,鮮蔬	豆漿	6.3	2.4	2.3	2.6		796
10	-	<b>國慶日看煙火~~~</b>												
11	二	<b>五穀飯</b> 白米,五穀米-蒸	<b>和風凍腐</b> 凍豆腐,鮮蔬,素肉片-煮	<b>西芹素魷魚</b> 豆干,西芹,素魷魚-炒	<b>土豆三絲</b> 豆薯,馬鈴薯,木耳-炒	蔬菜	<b>薑絲鮮瓜湯</b> 冬瓜,薑		6.4	2.5	2.5	2.5		811
12	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>四喜烤麩</b> 烤麩,鮮蔬,毛豆-煮	<b>回鍋小炒</b> 豆芽菜,豆干-炒	<b>塔香海茸</b> 海茸,彩椒,九層塔-炒	蔬菜	<b>麵線羹</b> 鮮蔬,麵線,木耳	水果	6.7	2.4	2.3	2.3	1	870
13	四	<b>麥片飯</b> 白米,麥片-蒸	<b>香燒素肉排</b> 素肉排,香菜-燒	<b>咖哩凍腐</b> 馬鈴薯,凍豆腐,鮮蔬-煮	<b>紅片鮮瓜</b> 冬瓜,紅蘿蔔-炒	蔬菜	<b>綜合關東煮</b> 油豆腐,素丸		6.3	2.5	2.4	2.4		797
14	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>滷麵輪</b> 蘿蔔,麵輪-滷	<b>毛豆雪裡紅</b> 雪裡紅,豆干,毛豆-炒	<b>可樂餅</b> 可樂餅-炸	蔬菜	<b>竹筍湯</b> 竹筍,鹹鳳梨	優酪乳	6.6	2.4	2.3	2.6		817
17	一	<b>胚芽飯</b> 白米,胚芽米-蒸	<b>什錦豆皮</b> 豆包,芋頭,鮮蔬-炒	<b>炒花椰</b> 花椰菜,菇-炒	<b>地瓜條</b> 地瓜-烤(4個)	蔬菜	<b>昆布湯</b> 海帶芽,蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	1	866
18	二	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>下飯榨醬</b> 豆干,素絞肉,瓜仔-滷	<b>脆炒筍絲</b> 筍,鮮蔬-炒	<b>雲耳小瓜</b> 小黃瓜,木耳-炒	蔬菜	<b>味噌油腐湯</b> 油豆腐,味噌		6.2	2.6	2.4	2.6		806
19	三	<b>蕎麥飯</b> 白米,蕎麥米-蒸	<b>嫩汁棒棒腿</b> 素棒棒腿-燒(2個)	<b>三杯豆雞</b> 馬鈴薯,豆雞,九層塔-炒	<b>熱炒高麗</b> 高麗菜,彩椒-炒	蔬菜	<b>白菜羹湯</b> 大白菜,筍絲,香菇	水果	6.4	2.4	2.3	2.7	1	867
20	四	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>鄉村豆腐</b> 板豆腐,素絞肉-煮	<b>雙色干絲</b> 鮮蔬,海帶絲,白干絲-炒	<b>脆炒豆段</b> 豆段,白芝麻-炒	蔬菜	<b>青木瓜煲湯</b> 青木瓜,鮮蔬		6.3	2.4	2.2	2.6		793
21	五	<b>雜糧飯</b> 白米,雜糧-蒸	<b>田園干丁</b> 玉米,豆乾,豆薯-炒	<b>麻香甘藷葉</b> 地瓜葉,枸杞,薑-炒	<b>爽口大瓜</b> 大黃瓜,鮮蔬-炒	蔬菜	<b>素當歸煲湯</b> 馬鈴薯,薏仁,枸杞	鮮乳	6.1	2.4	2.5	2.6		787
24	一	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>豉汁凍腐</b> 凍豆腐,素肉絲,豆豉-煮	<b>茄汁豆皮結</b> 鮮蔬,海帶結,豆皮結-煮	<b>腐乳白菜</b> 大白菜,木耳-炒	蔬菜	<b>麻油鮮蔬湯</b> 高麗菜,菇,豆皮	水果	6.2	2.4	2.4	2.7	1	856
25	二	<b>芝麻飯</b> 白米,芝麻-蒸	<b>紅燒豆腐</b> 油腐,鮮蔬-煮	<b>糖醋豆腸</b> 豆腸,紅蘿蔔-炒	<b>壕香粉絲</b> 鮮蔬,冬粉,白芝麻-炒	蔬菜	<b>玉米濃湯</b> 玉米,馬鈴薯		6.4	2.3	2.5	2.6		800
26	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>芝香方干</b> 小方豆乾,白芝麻-滷	<b>花瓜酢醬</b> 豆薯,花瓜-煮	<b>椒鹽杏鮑菇</b> 杏鮑菇,地瓜-炸	蔬菜	<b>鳳梨苦瓜湯</b> 苦瓜,鹹鳳梨	水果	6.6	2.4	2.4	2.7	1	884
27	四	<b>燕麥飯</b> 白米,燕麥-蒸	<b>番茄素魚腐</b> 魚豆腐,番茄-煮	<b>彩蔬花椰</b> 花椰菜,木耳-炒	<b>豆皮甘藍</b> 高麗菜,豆皮-炒	蔬菜	<b>海芽味噌湯</b> 海帶芽,味噌		6.3	2.5	2.6	2.6		811
28	五	<b>金瓜炒米粉</b> 米粉,南瓜,素肉絲,鮮蔬-炒	<b>素鱈魚排</b> 素鱈魚排-烤	<b>白菜滷</b> 白菜,素角螺,鮮蔬-滷	<b>飄香麵輪</b> 鮮蔬,麵輪,茼蒿捲-滷	蔬菜	<b>清燉白玉湯</b> 蘿蔔,鮮蔬	豆漿	6.4	2.6	2.4	2.6		820
31	一	<b>薏仁飯</b> 白米,薏仁-蒸	<b>蜜汁四分干</b> 鮮蔬,四分干,白芝麻-滷	<b>爽脆黃瓜</b> 大黃瓜,菇-煮	<b>毛豆燒雞</b> 豆雞,豆薯,毛豆-煮	蔬菜	<b>福菜湯</b> 榨菜	水果	6.3	2.6	2.4	2.7	1	878

# 擔心吃鳳梨會刮舌？ 了解原理讓你放心大口吃！



## 🍍 無形的刮舌感，來自「蛋白酶」

想大口吃鳳梨，迎來的卻是明顯的刮舌感？

所謂的「刮舌」是與鳳梨的酵素成分「蛋白酶」有關。

蛋白酶是一種鳳梨天然的蛋白質分解酵素。

而舌頭之所以會疼痛，是因為從入口之後，所經之處基本上都是由蛋白質所組成。

**!!!**有胃潰瘍症狀的患者，不要空腹吃鳳梨，蛋白酶對於胃部的內壁也可能會造成無形的傷害。

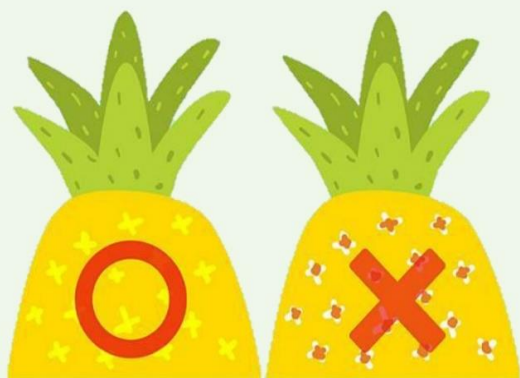
✓但若是在食用完大量的蛋白質後，如炸雞等，感到胃部不舒服，鳳梨的蛋白酶就能在此時派上用場，在吃完炸雞之後吃鳳梨，反而可以幫助消化！

## 🍍 減緩刮舌感:

不碰水或用過濾水沖洗



泡鹽水、抹鹽巴



黑色果目、皮要完全削乾淨



加熱，破壞酵素