



*本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三零一Q規範，敬請安心食用。
 地址：新北市三重區強盛路一段59號 營業部：陳冠瑜(營業字第009647號)、陳冠廷(營業字第010986)、吳宇璇(營業字第010820) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29805364 已投保用台灣物1種產出責任險

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附裝	全日 課程	上午 堂課	延課	油期	水果	熱菜	
3	一	白飯	烤雞排 雞排-烤(1個)	醃醬肉燥 豬肉、豆干、菇-煮	黑椒豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	蔬菜	裙帶味噌湯 海帶芽、洋蔥、柴魚片、味噌	水果	7.1	2.2	2.1	2.2	1	874
4	二	小米飯	泰味 打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥-炒	嫩汁白菜 大白菜、鮮蔬、豆皮-炒	蔬菜	珍珠奶茶 粉圓、紅茶、奶粉		7.3	2.3	2.2	2.3		842
5	三	肉鬆蓋飯	香酥雞 雞肉、豆段-炸(4個)	咖哩絞肉 豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	雙色花椰 花椰菜、茼蒿-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果	7.5	2.3	2.3	2.6	1	932
6	四	芝麻飯	白醬 奶香豬 豬肉、鮮蔬、南瓜、奶粉-煮	麥克雞塊 麥克雞塊-烤(2個)	蝦香甘藍 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		7.2	2.2	2.1	2.4		830
7	五	白飯	春川炒雞 雞肉、鮮蔬、年糕-炒	蘿蔔燒肉 豬肉、紅蘿蔔、柴魚片-煮	甜薯豆豆 豆段、豆薯-炒	蔬菜	金針大骨湯 金針花、豬肉	豆漿	7.3	2.3	2.2	2.3		842
10	一	雙十連假												
11	二	五穀飯	照燒肉柳 豬肉、蔥-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、鮮蔬-炒	雜菜粉絲 鮮蔬、冬粉、韭菜-炒	蔬菜	紅豆QQ 紅豆、QQ圓		7.6	2.5	2.2	2.2		874
12	三	日式 什錦炒麵	烤翅小腿 翅小腿-烤(2個)	蜜汁魚塊 虱目魚-燒(2個)	紅燒鮮瓜 冬瓜、麵輪、菇-煮	蔬菜	肉骨茶湯 菇、鮮蔬、豬肉、肉骨茶包	水果	7.4	2.3	2.1	2.4	1	911
13	四	麥片飯	無錫排骨 豬肉、鮮蔬-煮	回鍋肉 豬肉、豆干、魷魚翅、西芹-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	白菜赤肉羹 大白菜、肉羹、鮮蔬		7.3	2.4	2.3	2.2		848
14	五	白飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、金針菇、蔥-煮	肉蓉 脆薯丁 豬肉、豆薯、鮮蔬、玉米、青豆-炒	炒花椰 花椰菜-炒	蔬菜	福菜肉絲湯 榨菜、豬肉	優酪乳	7.2	2.2	2.1	2.1		816
17	一	胚芽飯	茄汁燉肉 豬肉、洋蔥、番茄-燉	虱目魚排 虱目魚-炸(1個)	紅絲炒豆 豆段、紅蘿蔔-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、奶粉	水果	7.3	2.3	2.3	2.2	1	900
18	二	白飯	烤雞翅X1 雞翅-烤	炒天婦羅 甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔-炒	豆包甘藍 高麗菜、豆包絲、木耳-炒	蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜、鮮蔬		7.2	2.2	2.2	2.4		832
19	三	蕎麥飯	砂鍋肉柳 豬肉、豆薯-炒	鮮筍炒蛋 雞蛋、筍、毛豆-炒	香芹海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	蔬菜	味噌湯 凍豆腐、洋蔥、柴魚片、味噌	水果	7.2	2.5	2.1	2.2	1	903
20	四	白飯	栗香雞丁 雞肉、栗子-炒	豬肉洋芋佃煮 豬肉、馬鈴薯、鮮蔬、茼蒿-煮	雙色干絲 紅蘿蔔、海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米		7.3	2.2	2.3	2.2		833
21	五	海苔香鬆飯	香滷豬排 豬排-油(1個)	可樂餅 可樂餅-烤(1個)	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋-炒	蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	鮮乳	7.4	2.3	2.1	2.5		856
24	一	白飯	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	魚香嫩腐 豬肉、豆腐、鮮蔬-煮	紅片瓜瓜 冬瓜、紅蘿蔔-炒	蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	7.2	2.4	2.1	2.3	1	900
25	二	芝麻飯	海鮮排 花枝排-烤(1個)	瓜仔肉 豬肉、鮮蔬、花瓜-煮	鮮菇炒豆 豆段、菇-炒	蔬菜	油腐味噌湯 油豆腐、柴魚片、味噌		7.1	2.5	2.2	2.4		848
26	三	白飯	滑蛋燴雞 雞肉、雞蛋、洋蔥-燴	滷味拼盤 四分干、蘿蔔、豆皮結-油	熱炒高麗 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	米粉湯 粗米粉、鮮蔬、豬肉、豆包絲、芋頭	水果	7.6	2.3	2.1	2.2	1	916
27	四	燕麥飯	骰子豬 豬肉、豆段-炸(4個)	奶汁 雞肉丸 玉米、馬鈴薯、雞肉丸、奶粉-煮	黃金白菜 大白菜、鮮蔬、南瓜-炒	蔬菜	仙草露 仙草		7.2	2.4	2.3	2.6		859
28	五	花生 肉絲油飯 【白米50%】	炙燒雞腿X1 雞腿-烤	菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	咖哩粉絲煲 豆芽菜、冬粉、鮮蔬-炒	蔬菜	竹筍排骨湯 筍、豬肉	豆漿	7.6	2.2	2.1	2.3		853
31	一	薏仁飯	哨子肉 豬肉、豆薯、鮮蔬、香菇-煮	雞肉堡排 雞肉堡排-烤(1個)	紅蔥大瓜 大黃瓜、木耳-炒	蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	水果	7.1	2.4	2	2.4	1	895

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
						加工食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	其他	油炸品	甜湯
0次	3次	17次	13次	30次	7次	40次	0次	3次	4次

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