



本公司使用之生鲜食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保台灣產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮華(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677號)、郭慶嘉(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
1	三	白飯	薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、菇-煮	★麥克雞塊 X 2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶、紫菜	水果 6.3 2.6 2.1 3 1 884	
2	四	糙米飯	★雞米花 X 4 雞肉-炸	義式番茄肉醬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜、番茄-煮	紅絲長豆 長豆、鈎蘿蔔-炒	珍珠奶茶 珍珠、鈎茶、奶粉	水果 6.3 2.5 2.1 2.9 812	
3	五	白飯	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅菜-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	大滷湯 大白菜、豬肉、雞蛋、菇	豆漿 6.7 2.5 2.1 2.8 835	
6	一	雜糧飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	古早味肉羹 肉羹、蔬菜-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、木耳-煮	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、紫菜	水果 6.3 2.5 2.2 3 1 879	
7	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	日式拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果 6.5 2.5 2 2.8 819	
8	三	茄汁肉醬 義式麵	燒烤 無骨雞排 X 1 雞排-燒	★可樂餅 X 1 可樂餅-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 6.6 2.5 2 3.1 1 899	
9	四	白飯	★骰子豬 X 4 豬肉、長豆-炸	鮮蔬什錦炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	元氣雞湯 蘿蔔、雞肉、菇	水果 6.5 2.5 1.9 2.9 821	
10	五	薏仁飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、蘑菇-煮	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳-炒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	仙草奶凍 仙草、奶粉	優酪乳 6.4 2.4 2.2 2.7 805	
13	一	白飯	★香雞 堡排 X 1 香雞堡排-炸	泰式 打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	水果 6.5 2.5 2 3 1 888	
14	二	大麥飯	糖醋雞丁 X 4 雞肉、蔬菜-燒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、鯡魚、蝦仁、青豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	味噌海芽湯 海帶芽、蔬菜、味噌、紫菜	水果 6.3 2.5 2 2.8 805	
15	三	白飯	法式白醬燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉-煮	鮭魚丸 X 2 鮭魚丸-炸	蒜香花椰 花椰菜、木耳-炒	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜	水果 6.7 2.4 1.9 3.1 1 896	
16	四	夏威夷 什錦炒飯	★香酥 雞翅 X 1 三節雞翅-炸	茶香滷蛋 X 1 雞蛋-滷	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬肉-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果 6.8 2.3 2.1 2.8 827	
17	五	老場佈置 ~ 不供餐！						
20	一	胚芽飯	新疆大盤雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	鈎燒獅子頭 X 1 獅子頭、蔬菜-煮	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	摩摩喳喳 芋頭、西谷米、椰奶	水果 6.5 2.5 2 3 1 888	
21	二	白飯	無錫排骨 豬肉、蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果 6.3 2.5 2.2 2.7 805	
22	三	藜麥飯	年糕醬拌雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	豚肉油腐煮 油豆腐、蘿蔔、豬肉-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-炒	韓式海芽湯 海帶芽、小魚干	水果 6.5 2.5 2 2.9 1 883	
23	四	鮮蔬肉絲 炒烏龍	岩燒豬排 X 1 豬排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮、豚皮-煮	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、紫菜	水果 6.5 2.5 2.1 2.7 817	
24	五	燕麥飯	★鹹酥雞 X 4 雞肉、長豆-炸	酢醬 肉 燥 豆干、豬肉、蔬菜-炒	豆酥高麗 高麗菜、蔬菜、豆酥-炒	針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋	鮮乳 6.5 2.5 2.1 3 830	
27	一	白飯	醃鯛滷肉 豬肉、鯛肉丁、筍干-滷	玉米雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜-炒	芝香豆干 豆干、白芝麻-滷	綠豆湯 綠豆	水果 6.4 2.4 2.1 2.7 1 862	
28	二	海苔 香鬆拌飯	蒲燒鯛魚 X 1 魚排-蒸	黑輪滷味 黑輪、鯛魚丸、油豆腐-滷	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果 6.3 2.5 2 2.8 805	
29	三	白飯	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	玉米蔬菜湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜	水果 6.5 2.5 2 2.9 1 883	
30	四	麥片飯	香草燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	★蜜汁魚塊 X 2 魚塊-燒	翠炒甘藍 高麗菜、菇-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果 6.7 2.5 2 3.1 1 846	
31	五	白飯	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	大瓜雞湯 大苦瓜、雞肉	豆漿 6.7 2.4 2 2.7 821	

金榜題名
包中第一!!

【考生營養小知識】「學會營養健康吃 才會考高分」

許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

- 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
- 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
- 補充DHA(鮪魚、鯉魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
- 避免吃太飽、吃太多精緻醣類，並遠離油炸食物

勇往直前
考試必勝!!

