

114 年 1、2 月份 晚餐菜單

營利事業登記證：北縣商聯乙字第一七二〇一三號

工廠登記證編號：九九-六一九六一六

HACCP證書編號：027

營養師：林淑芬 證書字號：營養字第003782號

新北市中和區立德街112號B1

本公司所生產之產品已投保『和泰產物保險股份有限公司』產品責任險

新台幣一億元整

★本公司未使用輻射汙染食品★

★本公司全面使用非基改玉米及豆製品★

★本公司菜單使用豬肉及豬肉可食部位原料之原產地皆為台灣★

竹中-晚餐

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	五穀類	肉類	蔬菜類	油脂類	飲料			
1	三	元旦，新年快樂											
2	四	肉燥麵 絞肉 烏龍麵 時蔬	無骨香雞排 雞排 炸	玉米三色 玉米 青豆 紅蘿蔔 煮	小籠包 小籠包 蒸	青菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	4.5	2.6	2	3.1	699
3	五	香米飯 白米	鐵路排骨 豬排 燒	酸菜肉末 豬肉 酸菜 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋		4.7	2.5	2	2.9	697
6	一	香米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排 燒	三色瓜仔肉 玉米 絞肉 碎瓜 煮	薑絲海結 海帶結 紅蘿蔔 燙	青菜	吻魚紫菜湯 吻仔魚 紫菜		4.5	2.6	2	2.9	690
7	二	五穀米 五穀米	泡菜豬肉 豬肉 泡菜 煮	肉燥豆腐 絞肉 豆腐 煮	金菇飲豆 金針菇 飲豆 燙	青菜	紅豆湯 紅豆	香蔥麵包	4.7	2.7	2	3	716
8	三	無晚餐											
9	四	香米飯 白米	三杯雞丁 雞丁 米飯 九層塔 煮	紅燒海蛋 雞蛋 燙	魚香銀芽 魚板絲 韭菜 銀芽 燙	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	紅豆麵包	4.5	2.6	2	2.9	690
10	五	香米飯 白米	香酥雞腿 雞腿 炸	豆干炒肉絲 豆干 豬肉絲 紅蘿蔔 炒	鮮炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 燙	青菜	玉米濃湯 玉米 雞骨		4.7	2.5	2	2.8	692
13	一	雞肉飯 雞肉絲 白米	糖醋排骨 咕咾肉 炒	菜圃炒蛋 菜圃 雞蛋 炒	螞蟥上樹 冬粉 時蔬 煮	青菜	金菇海苔湯 金針菇 海帶芽	果汁	4.5	2.6	2	3.1	699
14	二	紫米飯 紫米 白米	天使腿排 雞腿排 烤	麻婆豆腐 絞肉 豆腐 煮	金菇海帶絲 金針菇 海帶絲 紅蘿蔔 煮	青菜	芋圓燒仙草 芋圓 燒仙草		4.6	2.5	2.3	2.8	693
1/15 - 1/17 段考，無晚餐													
春節，新年快樂													
2/11	二	香米飯 白米	紅燒雞腿 雞腿 燙	蔥花菜圃蛋 蔥花 菜圃 雞蛋 炒	椒鹽甜片 五條鹽 炸	青菜	小魚味噌湯 小魚干 豆腐	水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
12	三	無晚餐											
13	四	紫米飯 紫米 白米	蠔油香菇雞 香菇 蘿蔔 雞腿丁 煮	紅燒油腐 油豆腐 紅蘿蔔 燙	乾扁四季豆 絞肉 飲豆 炒	青菜	綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	2	2.9	697
14	五	香米飯 白米	香酥豬排 豬排 炸	吻仔魚蒸蛋 吻仔魚 雞蛋 蒸	滷味雙拼 豆干 海帶絲 燙	青菜	魷魚羹 魷魚羹 蘿蔔	菠蘿麵包	4.5	2.4	2.1	2.8	673
17	一	香米飯 白米	紅燒豬排 豬排 燙	玉米肉末 玉米 紅蘿蔔 絞肉 煮	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	香菇竹筍湯 香菇 竹筍	巧克力蛋糕	4.5	2.5	2.1	3	690
18	二	紅藜小米飯 紅藜 小米 白米	韓式肉片 辣醬 泡菜 豬肉 黃豆芽 炒	茄汁甜條 甜條 蒜類 炒	翠綠花椰 綠花椰 紅蘿蔔 燙	青菜	酸菜肉絲湯 酸菜 豬肉絲		4.7	2.6	2.2	3	705
19	三	無晚餐											
20	四	什錦炒麵 烏龍麵 時蔬	黃金香雞排 雞排 炸	小籠包 小籠包 蒸	韭香銀芽 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 燙	青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶 山粉圓	水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
21	五	香米飯 白米	宮保雞丁 雞丁 炒	沙茶魷魚羹 魷魚羹 蘿蔔 煮	什錦白菜 白菜 時蔬 煮	青菜	柴魚味噌湯 柴魚 豆腐		4.5	2.6	2	2.9	690
24	一	香米飯 白米	沙嗲炒雞 金針菇 雞丁 洋葱彩椒芹菜	雞塊X2 雞塊 炸	鮮炒高麗 高麗菜 燙	青菜	椰奶西米露 椰漿 西谷米		4.5	2.6	2	2.9	690
25	二	雞肉飯 雞肉絲 白米	日式豬排 豬排 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 炒	清炒四季豆 四季豆 炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	果汁	4.6	2.5	2.3	2.8	693
26	三	無晚餐											
27	四	五穀米 五穀米	天使腿排 雞腿排 烤	珍味瓜仔肉 碎瓜 絞肉 煮	韭香銀芽 韭菜 銀芽 紅蘿蔔 燙	青菜	金菇蔬菜湯 金針菇 時蔬	蜂蜜蛋糕	4.7	2.5	2	2.9	697
2/28 和平紀念日													
健康小語：所謂的飲食黃金比例221，是將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積2：2：1作為飲食選擇的依據，方便大家透過目測判斷每一餐的飲食是否均衡。根據衛生福利部國民健康署建議，每餐750大卡餐點中應攝取「1碗」全穀雜糧類、「1碗」蔬菜類、「1掌心」豆魚蛋肉類，為客觀評估體積比，「1掌心」豆魚蛋肉類約為半碗。													