



上將食品 114年12月



丹鳳高中

◎地址:新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適宜其過敏體質者食用 ◎營養師:林文婷(營養字第 012660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	薏仁飯 白米、薏仁	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、燒	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄、炒	塔香海帶 海帶、香菇、九層塔、炒	標章蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.6	819
2	二	小米飯 白米、小米	烤雞排 雞排 X1-烤	豆瓣肉燜筍 竹筍、豬肉、木耳、燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	標章蔬菜 味噌海芽湯 豆腐、海芽、味噌		6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	三	五穀飯 白米、五穀米	和風豬肉 豬肉、蘿蔔、煮	杏片方干雞 四方干、雞肉、蔬菜、杏仁、煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔、炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋		6.5	2.6	2.1	2.7	824
4	四	白飯 白米	春川年糕雞 雞肉、年糕、大白菜、燒	沙嗲丸子肉醬 洋芋、虱目魚丸、豬絞肉、青豆、煮	萵菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、煮	有標蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、湯排、金針菇		6.8	2.5	2	2.5	826
5	五	奶香義大利麵 麵、蔬菜、豬肉	甜蔥醬肉排 豬排 X1-燒	檸香雞柳條 雞柳條 X2-炸	香鬆蕪菁 結頭菜、鮮菇、海苔香鬆、煮	標章蔬菜 金針鮮雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		6.5	2.4	2.1	2.5	800
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	鮮菇雞丁 雞肉、蘿蔔、鮮菇、燒	白菜燴鳥蛋 大白菜、鳥蛋 X1、豬肉、蔬菜、燒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜、炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮	三杯雙寶 米血糕、花枝楊、蔬菜、燒	脆炒海帶絲 海帶絲、芹菜、蔬菜、炒	標章蔬菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、枸杞		6.7	2.4	2.1	2.5	814
10	三	藜麥飯 白米、藜麥	雞肉壽喜燒 雞肉、洋蔥、燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	梅菜條豆 條豆、蔬菜、梅菜、炒	標章蔬菜 木瓜排骨煲 木瓜、湯排、白木耳		6.6	2.5	2.2	2.7	826
11	四	糙米飯 白米、糙米	味噌番茄燉肉 豬肉、蘿蔔、番茄、燉	蒜蓉醬大溪干 大溪干、蔬菜、煮	彩蔬高麗 高麗菜、彩椒、炒	有標蔬菜 沙茶赤肉羹 竹筍、鮮菇、豬肉、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	五	紅麴炒飯 白米、玉米、豬肉、鮮菇、青豆、紅麴	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	燒烤黑輪片 黑輪片 X1-燒	豆芽蔬炒 豆芽菜、蔬菜、炒	標章蔬菜 冬菜冬粉湯 蔬菜、粉絲、冬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	一	※校慶補假…今日不供餐										
16	二	胚芽飯 白米、胚芽	義式香料雞 雞肉、番茄、洋蔥、燒	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、豬絞肉、蔬菜、炒	豆包炒鮮瓜 鮮瓜、豆包、蔬菜、炒	標章蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、蔬菜		6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	鐵板肉柳 豬肉、黃豆芽、金針花、炒	八寶炸醬 豆干、絞肉、蔬菜、毛豆、煮	芋香白菜 大白菜、蘿蔔、芋頭、煮	標章蔬菜 雞茸蛋花湯 金針菇、蔬菜、雞絞肉、雞蛋		6.6	2.6	2.1	2.7	831
18	四	白飯 白米	白醬薯塊雞 雞肉、洋芋、青豆、煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1、茶包、滷	時筍炒菇 竹筍、木耳、鮮菇、炒	有標蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉、蔬菜	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.6	829
19	五	肉燥炒飯條 飯條、絞肉、蔬菜	韓式醬豬排 豬排 X1-燒	麥克雞塊 雞塊 X2-炸	腰果玉米 玉米、結頭菜、毛豆、腰果、煮	標章蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓、豆芽、豬絞肉、蔬菜		6.8	2.4	2	2.5	819
22	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、南瓜、蔬菜、煮	干絲金針菇 豆干絲、豬肉絲、金針菇、蔬菜、炒	味噌蘿蔔煮 蘿蔔、海帶、筍、蔬菜、煮	標章蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米		6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	紅藜飯 白米、紅藜	茄汁燒魚 魚肉、洋蔥、蔬菜、燒	西式歐姆蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜、香草、炒	枸杞時筍 竹筍、枸杞、木耳、炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑		6.7	2.5	2.1	2.6	826
24	三	紫米飯 白米、紫米	橙汁雞肉 雞肉、蘿蔔、毛豆、燒	奶香玉米肉茸 玉米、豬絞肉、蔬菜、炒	時蔬花椰 花椰菜、蔬菜、炒	標章蔬菜 巧達濃湯 洋芋、南瓜、鮮菇		6.6	2.5	2.2	2.6	822
25	四	☆聖誕節快樂/行憲紀念日放假一天☆										
26	五	肉醬螺旋麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	香酥雞翅 雞翅 X1-炸	薯瓣 薯瓣 X3-烤	紅蘿白菜 大白菜、蔬菜、煮	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	梅干燒豬 豬肉、梅干菜、筍、燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、寬粉、蔬菜、燉	雲耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜、炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.7	2.5	2.1	2.5	822
30	二	白飯 白米	滷雞排 雞排 X1-滷	瓜仔鮮菇鳥蛋 鳥蛋 X1、干丁、鮮菇、冬瓜、碎瓜、煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽、炒	標章蔬菜 針菇肉絲湯 蔬菜、豬肉絲、金針菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
31	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒、燒	沙茶油腐雞 油豆腐、雞肉、蔬菜、煮	榨菜冬瓜 冬瓜、榨菜、毛豆、煮	標章蔬菜 紅棗雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅棗		6.5	2.6	2	2.5	813



雙翼食品 114年12月菜單

丹鳳高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝純(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆類	蔬菜	油	熱量
1	一	燕麥飯 白米.燕麥	雞肉捲X1 雞肉捲x1 烤	肉絲豆干 豆干.豬肉 煮	泰式冬粉 高麗.冬粉.小黃瓜 煮	履歷 青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜.大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
2	二	紫米飯 白米.紫米	鐵板沙茶豬 豬肉.豆芽.洋蔥 煮	印度咖哩雞 洋芋.雞肉.紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	藥膳雞湯 高麗.雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	800
3	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉.時蔬.九層塔 煮	蒜香肉羹 黃瓜.肉羹.紅蘿蔔 煮	茄汁油腐 油豆腐.青豆 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	四	小米飯 白米.小米	蠔汁魚丁 魚肉.蘿蔔 燒	雞蓉豆腐 豆腐.雞肉 煮	黃金玉米 玉米.刈薯 煮	有機 青菜	海芽針菇湯 海芽.金針菇		6.5	2.5	2.2	2.5	810
5	五	日式醬油 豚肉炒飯 白米.時蔬.豬肉	炸雞排X1 雞排x1 炸	豬腳白菜 白菜.豬腳.木耳 煮	沙茶海根 海帶根.豆芽 煮	履歷 青菜	味噌蛋花湯 洋蔥.蛋.菇		6.5	2.4	2.3	2.5	805
8	一	白飯 白米	梅干豬排X1 豬排X1.梅干 煮	鹽水雞 油豆腐.雞肉.條豆 煮	木耳花椰 花椰菜.木耳.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.菇.肉骨茶包		6.4	2.5	2.1	2.5	801
9	二	燕麥飯 白米.燕麥	蔥油淋雞 雞肉.小黃瓜 煮	茄汁甜不辣 甜不辣.洋蔥 炒	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.紅蘿蔔.蛋		6.4	2.5	2.3	2.5	802
10	三	白飯 白米	栗香小排 豬肉.小排.蘿蔔.栗子 燉	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	清炒甘藍 高麗菜.木耳.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞骨架		6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	四	糙米飯 白米.糙米	洋釀蜜汁雞 雞肉.時蔬 煮	瓜仔肉 冬瓜.絞肉.碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米.洋芋.青豆 煮	有機 青菜	結頭肉絲湯 結頭菜.豬肉		6.5	2.4	2.1	2.6	805
12	五	蒜香義大利麵 麵.時蔬	炸豬排X1 豬排x1 炸	薯餅X1 薯餅x1 烤	蒜酥季豆 條豆.南瓜.菇 炒	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋.時蔬		6.5	2.5	2.2	2.5	810
15	一	校慶補假一天											
16	二	麥片飯 白米.麥片	花枝排X1 花枝排X1 炸	豆瓣筍香雞 筍.雞肉.麵輪.毛豆 煮	雙星花椰 青白花椰 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐.味噌		6.4	2.5	2.0	2.6	803
17	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉.菇.彩椒 煮	茶葉蛋X1 蛋X1 燉	絲瓜凍腐 絲瓜.凍腐.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	什錦羹 白菜.紅蘿蔔.豬肉.香菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800
18	四	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	叻沙醬肉柳 豬肉.洋蔥 煮	蒜香玉米雞 玉米.刈薯.紅蘿蔔.雞肉 煮	芹炒海絲 海帶絲.芹 煮	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞骨	豆奶	6.4	2.5	2.4	2.4	804
19	五	風味炒麵 麵.時蔬	翅小腿X2 翅小腿x2 炒	薯條X4 薯條x4 烤	蝦香高麗 高麗.櫻花蝦 煮	履歷 青菜	榨菜湯 榨菜.刈薯.大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
22	一	白飯 白米	甜雞醬豬排X1 豬排x1 燒	米糕百頁丁 米糕.百頁 燒	金菇條豆 條豆.金針菇.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 時蔬.糯米.雞骨		6.5	2.4	2.2	2.6	802
23	二	胚芽飯 白米.胚芽	咖哩雞 雞肉.洋芋.椰漿 煮	肉骨茶燉豬 冬瓜.豬肉 煮	照燒干片 豆干.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
24	三	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉.洋蔥 燒	海鮮羹 蘿蔔.魚羹 煮	鮮蔬鮑菇 花椰.鮑菇 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		6.4	2.4	2.4	2.5	801
25	四	行憲紀念日放假一天											
26	五	椒鹽炒飯 白米.時蔬	可樂雞翅X1 雞翅X1 燒	佛跳牆 白菜.筍干.芋頭.豬肉 燉	扁蒲時蔬 扁蒲.時蔬 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		6.5	2.5	2.2	2.6	815
29	一	白飯 白米	炸雞排X1 雞排x1 炸	關東煮 蘿蔔.甜不辣.貢丸 煮	螞蟻上樹 冬粉.時蔬.絞肉 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐.金針菇.紅蘿蔔		6.5	2.4	2.1	2.5	800
30	二	糙米飯 白米.糙米	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥 煮	卡菲醬燒雞 洋芋.雞肉 煮	豆芽雙絲 豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜.雞肉.鳳梨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
31	三	白飯 白米	南瓜燉雞 雞肉.南瓜 煮	玉米炒蛋 玉米.蛋.時蔬 炒	木耳結頭 結頭菜.木耳 煮	履歷 青菜	洋芋豬骨湯 洋芋.大骨		6.5	2.4	2.2	2.5	803



宏遠 114年12月 丹鳳高中



●本公司全面採用國產豬
產地:台灣
●本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

●營養師:曾子庭(營養字第011590號) ●地址:新北市五股區五權路54號 ●電話:(02)2290-0198 ●本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
●本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全雞 雞腿	豆魚 雞肉	蔬菜	油 脂	熱量
1	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	回鍋干片 豆干、蔬菜、豬肉-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
2	二	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉、蔬菜、蘋果醬-煮	滷味拼盤 蔬菜、火鍋料-煮	豆皮高麗 高麗菜、蔬菜、豆皮-煮	履歷 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
3	三	五穀飯 白米、五穀米	照燒雞 雞肉、蔬菜-煮	香鬆炒蛋 蔬菜、雞蛋、海苔香鬆-炒	胡麻敏豆 敏豆、蔬菜、胡麻醬-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜果、龍骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829
4	四	紅藜飯 白米、紅藜	打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-煮	海鮮捲X1 海鮮捲-烤	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
5	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	炸無骨雞排X1 雞排-煮	肉圓X1 肉圓-蒸	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.4	2.6	2.5	2.7	827
8	一	小米飯 白米、小米	京醬肉柳 豬肉、蔬菜-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	家常冬粉 蔬菜、冬粉-煮	履歷 蔬菜	大醬湯 豆腐、蔬菜		6.6	2.7	2.5	2.8	853
9	二	糙米飯 白米、糙米	親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜、柴魚		6.6	2.7	2.4	2.7	846
10	三	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	味噌燒雞 凍腐、蔬菜、雞肉-煮	香拌海芽 海帶芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.6	2.6	832
11	四	芝麻飯 白米、芝麻	醬爆雞丁 雞肉、蔬菜-煮	麻糬球X2 麻糬球-烤	白菜滷 大白菜、蔬菜、豆皮-煮	有機 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
12	五	炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	茄汁魚片X1 生鮮魚肉-燒	甘梅地瓜薯X4 地瓜薯條-烤	薑絲嫩瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
15	一	校慶補假, 當日不供餐~											
16	二	五穀飯 白米、五穀米	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜-煮	彩蔬雞茸 蔬菜、雞肉-煮	韭香銀芽 綠豆芽、蔬菜、韭菜-煮	履歷 蔬菜	小魚味噌湯 蔬菜、小魚乾、味噌		6.5	2.7	2.3	2.6	832
17	三	紅藜飯 白米、紅藜	年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	干丁肉燥 豆干丁、蔬菜、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、蔬菜-煮		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
18	四	白飯 白米	梅林醬排骨 豬肉、豬大排、蔬菜、白芝麻-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-煮	有機 蔬菜	時瓜雞湯 瓜果、雞骨	補助 豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	五	芋香炊飯 白米、蔬菜、芋頭	麻油雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	鍋燒獅子頭X1 獅子頭X1、蔬菜-煮	紅絲季豆 四季豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	榨菜筍絲湯 筍、蔬菜、榨菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
22	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘑菇豬柳 豬肉、蔬菜、蘑菇醬-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	蒜味花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
23	二	小米飯 白米、小米	義式雞翅X1 雞翅、義大利香料-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋-炒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜、番茄		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	三	白飯 白米	香酥蝦排X1 蝦排-炸	南瓜雞 南瓜、蔬菜、雞肉-煮	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	四	行憲紀念日放假一天											
26	五	粉紅醬 彎管麵 義大利麵、蔬菜、豬肉、奶粉	蒜味蜂蜜 雞腿排X1 雞腿排-烤	薯餅X2 薯餅-烤	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、龍骨		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
29	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔-煮	黑輪X1 黑輪-煮	紅絲炒筍 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	二	芝麻飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 豬肉、蔬菜、蒜泥-煮	肉末豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	針菇白菜 大白菜、針菇、豆皮-煮	履歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米	黃金魚排X1 魚排-炸	豆干肉絲 蔬菜、豆干、豬肉-煮	炒海帶絲 海帶、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜、冬粉		6.5	2.6	2.5	2.7	834

【營養教育】高熱量密度食物, 相同份量(與新鮮未加工食材比較)會攝入較多熱量。

例如: 炸雞、鮮奶油蛋糕、臭豆腐...等, 高油高糖的食物, 很容易過量攝食而吃入過多熱量。



宏遠 114年12月素食 丹鳳高中

◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎本校未使用輻射汙染食品

◎營養師：曾子庭(營養字第011590號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品...等，不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	芝麻飯 白米、芝麻	莎莎醬素排 X1 素魚排、蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪、蔬菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷蔬菜	白菜菇湯 大白菜、菇		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
2	二	白飯 白米	海帶黑干 豆干、海帶、蔬菜-煮	素五更腸旺 麵腸、素粉肝、蔬菜-煮	薑燒南瓜 南瓜、洋芋、薑、枸杞-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.6	2.4	2.6	834
3	三	五穀飯 白米、五穀米	素肉骨茶豆皮 蔬菜、豆皮、枸杞-煮	醃醬豆丁 豆干丁、蔬菜-煮	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	履歷蔬菜	蒲瓜湯 扁蒲、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
4	四	白飯 白米	三杯油腐 油腐、蔬菜-煮	筑前煮 蔬菜、素丸子、茼蒿小卷-煮	可樂餅 X1 可樂餅-烤	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
5	五	鳳梨炒飯 白米、蔬菜、鳳梨	五香豆干 X2 豆干-煮	南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜、角螺-煮	履歷蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
8	一	小米飯 白米、小米	爆炒干片 豆干、蔬菜-炒	味噌油腐 油腐、蔬菜-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	大醬湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
9	二	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	海苔燒 X1 海苔燒-蒸	四喜烤麩 烤麩、蔬菜-煮	針菇條豆 針菇、條豆-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
10	三	白飯 白米	麻油凍腐 凍腐、蔬菜-煮	香菇素燥 豆干、蔬菜、素絞肉-煮	酥炸天婦羅 蔬菜-炸	履歷蔬菜	紅片大瓜湯 瓜果、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.3	2.7	829
11	四	芝麻飯 白米、芝麻	香滷麵輪 麵輪、蔬菜-煮	糖醋竹腸 豆包、蔬菜-煮	三色海絲 海帶、蔬菜-煮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
12	五	白飯 白米	炒燻素絲 煙燻素肉絲、蔬菜-炒	白菜滷豆捲 蔬菜、豆捲、素火腿-煮	粉蒸南瓜 南瓜-蒸	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.7	827
15	一	校慶補假，當日不供餐～											
16	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐、蔬菜-煮	方干滷味 豆干、蔬菜、茼蒿-煮	素蒸餃 X2 素水餃-蒸	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、薑、枸杞		6.6	2.7	2.4	2.7	846
17	三	紅藜飯 白米、紅藜	杏片烤麩 烤麩、蔬菜、杏仁片-煮	沙茶素雞片 素雞、蔬菜、素沙茶-煮	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、蔬菜-煮		6.5	2.6	2.6	2.6	832
18	四	香菇油飯 白米、糯米、蔬菜、菇	椒鹽百頁 百頁、蔬菜-炸	五香黑干 黑豆干、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	補助豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
19	五	糙米飯 白米、糙米	醬爆豆腸 豆腸、素紫米糕、蔬菜-炒	菇醬燴豆皮 豆皮、蔬菜-煮	脆炒豆芽 綠豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯 筍、蔬菜、榨菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825
22	一	白飯 白米	打拋干丁 豆干丁、蔬菜、九層塔-煮	佛跳牆 素肉、蔬菜-煮	鹽滷毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷蔬菜	大滷湯 蔬菜、豆腐		6.5	2.6	2.5	2.7	834
23	二	小米飯 白米、小米	滷大四角 X1 油腐-煮	茄汁竹腸 竹腸、蔬菜-煮	鮮瓜什錦 瓜果、蔬菜、油片-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜、番茄		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
24	三	白飯 白米	素火腿排 X2 素火腿排-蒸	干絲小炒 豆干絲、蔬菜-炒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	四	行憲紀念日放假一天～											
26	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	南瓜素肉 蔬菜、南瓜、素肉-煮	素麥克雞塊 X2 素麥克雞塊-烤	木耳花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	一	白飯 白米	茄汁年糕凍腐 凍腐、年糕、蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞丁、蔬菜-煮	蜜汁地瓜 地瓜、蔬菜、麥芽糖-煮	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.6	2.7	2.4	2.7	846
30	二	芝麻飯 白米、芝麻	素牛蒡排 X1 素牛蒡排-煮	香椿豆腐 豆腐、蔬菜-煮	泰式三絲 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.5	2.6	2.6	2.6	832
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米	柚醬竹捲 竹腸、蔬菜、柚子醬-煮	醬燒油腐 油腐、蔬菜-煮	木耳炒筍 筍、木耳、蔬菜-炒	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜、冬粉		6.4	2.6	2.5	2.7	827

【營養教育】高熱量密度食物，相同份量(與新鮮未加工食材比較)會攝入較多熱量。

例如：炸雞、鮮奶油蛋糕、臭豆腐...等，高油高糖的食物，很容易過量攝食而吃入過多熱量。