



●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

●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	豆腐 雞肉	蔬菜	油 脂	熱量
1	一	糙米飯 白米,糙米	京醬肉柳 豬肉,蔬菜-煮	雞茸寬粉 寬冬粉,蔬菜,雞肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
2	二	燕麥飯 白米,燕麥	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	瓜仔肉燥干丁 豆干丁,蔬菜,碎瓜,豬肉-煮	香油黃芽 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
3	三	胚芽飯 白米,胚芽米	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	紅絲敏豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大骨湯 蔬菜,豬大骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
4	四	紫米飯 白米,紫米	蜜汁雞 雞肉,蔬菜-煮	豬腳滷味 蔬菜,豬腳-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
5	五	蔥頭滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	糖醋魷魚排X1 魷魚排-燒	彩蔬炒蛋 蔬菜,雞蛋-炒	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜,雞骨		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
8	一	薏仁飯 白米,薏仁	花瓜雞 雞肉,蔬菜,花瓜-煮	豆干肉絲 蔬菜,豆干,肉絲-煮	三色玉米 蔬菜,玉米-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.7	829
9	二	芝麻飯 白米,芝麻	咖哩豬 豬肉,芋芋,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	照燒雞 雞肉,蔬菜-煮	紅燒麵輪 蔬菜,麵輪,豬肉-煮	炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		6.6	2.7	2.5	2.8	853
11	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	燴三絲 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.7	846
12	五	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	炸雞排X1 雞排-炸	醬燒魚塊X2 魚塊-燒	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜,薏仁		6.5	2.6	2.6	2.6	832
15	一	五穀飯 白米,五穀米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	柴魚肉羹 蔬菜,肉羹-煮	椒鹽四季 四季豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
16	二	小米飯 白米,小米	虱目魚排X1 魚排-炸	哨子豆腐 豆腐,蔬菜,豬肉-煮	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		6.3	2.7	2.4	2.7	825
17	三	胚芽飯 白米,胚芽米	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	菜圃蛋 雞蛋,菜圃,蔥-炒	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832
18	四	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,蔬菜-煮	麻油米血糕 蔬菜,米血-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	有機 蔬菜	筍香雞湯 筍,蔬菜,雞骨		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
19	五	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	烤雞翅X1 雞翅-烤	粟米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	白菜滷 大白菜,蔬菜,蝦皮-煮	履歷 蔬菜	高麗凍腐湯 高麗菜,凍豆腐		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
22	一	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶魚 生鮮魚肉,凍豆腐,蔬菜,沙茶-煮	烤肉醬黑輪X1 黑輪-煮	雙色花椰 青花菜,白花椰-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,奶粉		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
23	二	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 雞肉,蔬菜,九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	脆炒豆芽 綠豆芽,蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐,蔬菜,味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
24	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	叉燒肉條X3 豬肉,蔬菜-烤	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	蒜香長豆 敏豆,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇蔬菜湯 蔬菜,針菇		6.5	2.6	2.3	2.7	829
25	四	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉,蔬菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	補助 豆漿	6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
26	五	柴魚烏龍麵 烏龍麵,蔬菜,柴魚	炸雞排X1 雞排-炸	蜜汁方干 豆干,白芝麻-煮	紅藜三色 蔬菜,紅藜-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,蔬菜,雞骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
30	二	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅-煮	壽喜豆腐鍋 豆腐,蔬菜-煮	炒筍絲 筍,蔬菜,紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜冬粉湯 蔬菜,榨菜,冬粉		6.5	2.6	2.3	2.7	829

維持多活動的生活習慣, 每週累積至少150分鐘中等費力身體活動, 或是75分鐘的費力身體活動。

維持健康必須每日應有充分之身體活動, 維持健康體位, 並可藉此增加熱量消耗, 達成熱量平衡及良好的體重管理。

