



◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198
 * 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、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱒魚等魚類及其製品，不適合過敏體質者食用*
 * 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。* 祝用餐愉快 *

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬	湯品	備註	全穀類 種類(份)	全蛋類 種類(份)	鮮乳類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	熱量(千卡)
1	三	白飯	鮮茄煨雞 雞肉+蔬菜-煮	塔香甜不辣 甜不辣+蔬菜-煮	脆炒花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	筍絲湯 筍+龍骨		5.6	2.4	2.3	2.7		751
2	四	咖哩炒飯	什錦海鮮排X1 海鮮排-炸	滷蛋X1 蛋-油	鮮味時菜 蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米湯 蔬菜+玉米	水果	5.5	2.5	2.5	2.7		756.5
3	五	芝麻飯	蒲燒雞 雞肉+蔬菜-煮	肉餡福州丸X1 蔬菜+福州丸-煮	炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+蔬菜		5.4	2.7	2.5	2.7		764.5
6	一	燕麥飯	麻油肉片 豬肉+蔬菜+肉燥-煮	炸鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	巧達濃湯 玉米+蔬菜+奶粉		5.5	2.5	2.5	2.6		752
7	二	野菇炊飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	醬燒年糕 蔬菜+年糕+豬肉-煮	清炒長豆 綠豆+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 海芽+豆腐	水果	保久乳				750.5	
8	三	薏仁飯	糖醋排骨 豬肉+蔬菜-煮	香甜玉米雞 玉米+蔬菜+雞肉-煮	紅片高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜		5.5	2.6	2.3	2.7		759
9	四	白飯	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-煮	蒸餃X2 水餃-蒸	酸菜佐黑干 豆干+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+龍骨+肉骨茶包	水果	5.6	2.5	2.5	2.7		763.5
10	五	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉+蔬菜-煮	魚餃 泡菜豆腐 豆腐+蔬菜+魚餃-煮	碧綠花椰 花椰-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉		5.4	2.6	2.5	2.7		757
13	一	芝麻飯	青醬嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	歐姆蛋 蛋+蔬菜-炒	彩繪白菜 白菜+蔬菜+奶粉-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜薏仁湯 瓜果+洋薏仁		優酪乳				774	
14	二	白飯	筍扣豬腳 豬肉+豬腳+筍-煮	麥克雞塊 X2 雞塊-烤	脆炒豆芽 豆芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯+蔬菜+雞肉	水果	5.5	2.7	2.3	2.6		762
15	三	紅藜飯	春川嫩雞 雞肉+蔬菜-煮	蔥爆肉絲 蔬菜+豬肉-煮	香油海絲 蔬菜+海帶-煮	履歷 蔬菜	關東煮湯 蔬菜+油豆腐		5.4	2.7	2.4	2.6		757.5
16	四	日式炒烏龍	香酥魚排X1 魚排-炸	義式嫩雞 南瓜+雞肉+蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗+蒜-炒	履歷 蔬菜	海帶芽湯 海芽+蛋	水果	5.3	2.7	2.3	2.7		752.5
17	五	燕麥飯	蜜薯雞丁 雞肉+地瓜-煮	海鮮捲X1 蝦捲-烤	蒟蒻鮮瓜 瓜果+蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜+豬骨		5.6	2.6	2.4	2.6		764
20	一	白飯	咖哩豬 豬肉+蔬菜-煮	雞絲豆芽 豆芽+雞肉+蔬菜-煮	脆炒海根 海帶+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜+蛋		5.5	2.7	2.5	2.5		762.5
21	二	薏仁飯	和風雞球 雞肉+蔬菜-煮	薯餅X2 薯餅-烤	開陽瓢瓜 瓜果+蔬菜+糙米-煮	有機 蔬菜	筍片湯 筍+龍骨	水果	豆漿				767	
22	三	胚芽飯	京醬肉片 豬肉+豆干+蔬菜-煮	紅蔘滑蛋 紅蔘+蛋+蔬菜-炒	炒粉絲 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 菇+蔬菜		5.5	2.6	2.6	2.6		762
23	四	古早味炒飯	沙嗲翅小腿X2 翅小腿-煮	爆漿起司球X2 起司球-炸	糖醋油腐豬 油腐+蔬菜+豬肉-煮	履歷 蔬菜	三絲湯 蔬菜	水果	5.3	2.7	2.3	2.7		752.5
24	五	糙米飯	打拋豬 豬肉+蔬菜-煮	炸醬干丁 豆干+蔬菜+豬肉-煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔+海帶+蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉+龍骨		5.3	2.7	2.4	2.7		755
25	六	紅藜飯	蒜香雞塊 雞肉+蔬菜-煮	白菜煨排骨 白菜+海芽+蔬菜-煮	韓式雙芽 豆芽+海芽+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆腐湯 豆腐+蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.7		764
27	一	燕麥飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 蔬菜+米飯+魚卵捲-煮	清炒海草 海草+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	枕瓜排骨湯 冬瓜+龍骨		鮮奶				764.5	
28	二	小米飯	麻油雞 雞肉+滾筒+枸杞-煮	瓜仔肉 蔬菜+豬肉-煮	針菇高麗 高麗+菇-炒	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	水果	補助豆漿				752.5	
29	三	白飯	五香滷肉 豬肉+蔬菜-煮	咖哩薯塊 洋芋+蔬菜-煮	木須花椰 花椰+木耳-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜+蛋		5.6	2.5	2.6	2.5		757
30	四	胚芽飯	蒜香雞排X1 雞排-煮	沙茶魷魚羹 蔬菜+魷魚羹-煮	薑絲鮮瓜 瓜果+薑-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽	水果	5.3	2.7	2.3	2.7		752.5
31	五	薏仁飯	酸甜豬肉 豬肉+蔬菜-煮	紅燒豆腐 豆腐+豬肉+蔬菜-煮	炒冬粉 蔬菜+冬粉-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.3	2.7		751

營養教育：天天五蔬果，三份青菜及兩份水果，蔬菜選擇各種顏色，如紅橙黃綠黑白紫。

※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



未精製全穀雜糧 應佔每日主食1/3以上

你今天吃夠了嗎?

未精製全穀雜糧類



精製全穀雜糧類



全穀雜糧類

