






日期		星期	主餐	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養成分									
月	日		主餐	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水分	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉		
1	二		<div>黃金蛋炒飯</div> <div>白米、豬肉、雞蛋、鮮蔬-炒</div>	<div>和風雞翅X1</div> <div>雞翅-烤</div>	<div>佃煮白玉油腐</div> <div>蘿蔔、油豆腐、茼蒿-煮</div>	<div>彩蔬甘藍</div> <div>高麗菜、木耳-炒</div>	<div>有機蔬菜</div> <div>金針花、蘿蔔</div>	水菓	5.5	2.4	2.3	2.3	1	780	250	750	
3	四		<div>糙米飯</div> <div>白米、糙米-蒸</div>	<div>鹹酥雞X4</div> <div>雞肉、九層塔-炸</div>	<div>咖哩洋芋</div> <div>馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮</div>	<div>燴炒白菜</div> <div>大白菜、豆包絲、芋頭-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>玉米、雞蛋、奶粉</div>	水菓	5.7	2.3	2.3	2.6	1	800	305	760	
7	一		<div>白飯</div> <div>白米-蒸</div>	<div>糖醋雞球</div> <div>雞肉、鳳梨-燒</div>	<div>照燒凍腐</div> <div>凍豆腐、鮮蔬-煮</div>	<div>蝦香鮮瓜</div> <div>大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮-煮</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>菇、豬肉</div>	水菓	5.5	2.4	2.3	2.5	1	795	250	770	
8	二		<div>螺旋麵</div> <div>螺旋麵-煮</div>	<div>茄汁素肉醬</div> <div>番茄、素絞肉、玉米、青豆-煮</div>	<div>炒花椰</div> <div>花椰菜、彩椒-炒</div>	<div>燴炒薯片</div> <div>豆薯、木耳、蔥-炒</div>	<div>有機蔬菜</div> <div>番茄、馬鈴薯、白菜</div>	保久乳	5.5	2.4	2.1	2.6		735	290	765	
10	四		<div>麥片飯</div> <div>白米、麥片-蒸</div>	<div>叉燒肉條X4</div> <div>豬肉條-烤</div>	<div>香甜粟米</div> <div>玉米粒、紅蘿蔔、茼蒿-炒</div>	<div>鐵板豆芽</div> <div>豆芽菜、豆包絲、韭菜、木耳-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>豆腐、豬肉、柴魚、味噌</div>	水菓	5.6	2.4	2.1	2.5	1	797	255	760	
14	一		<div>起司奶油磨菇燉飯</div> <div>白米、馬鈴薯、磨菇、鮮蔬、奶粉-煮</div>	<div>蜜汁豬排X1</div> <div>豬排-燒</div>	<div>客家小炒</div> <div>豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒</div>	<div>紅絲高麗</div> <div>高麗菜、紅蘿蔔-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>冬瓜、薑絲</div>	鮮奶	5.5	2.5	2.2	2.3		731	255	765	
15	二		<div>白飯</div> <div>白米-蒸</div>	<div>義式南瓜燉雞</div> <div>雞肉、南瓜、洋蔥-燉</div>	<div>海鮮捲X1</div> <div>蝦捲-烤</div>	<div>木須白菜</div> <div>大白菜、木耳-炒</div>	<div>有機蔬菜</div> <div>馬鈴薯、雞蛋、奶粉</div>	水菓	5.8	2.4	2.3	2.4	1	812	315	775	
17	四		<div>胚芽飯</div> <div>白米、胚芽-蒸</div>	<div>沙茶炒雞</div> <div>雞肉、洋蔥、蔥-炒</div>	<div>奶香玉米歐姆蛋</div> <div>雞蛋、玉米、奶粉-炒</div>	<div>塔香海根</div> <div>海帶根、九層塔-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>油豆腐、小魚乾、柴魚、味噌</div>	水菓	5.7	2.4	2.3	2.3	1	800	295	770	
21	一		<div>白飯</div> <div>白米-蒸</div>	<div>三杯雞</div> <div>雞肉、九層塔-炒</div>	<div>蜜汁黑干</div> <div>黑干、白芝麻-油</div>	<div>白菜滷</div> <div>大白菜、豆包絲、芋頭、蝦皮-油</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋</div>	水菓	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794	260	765	
22	二		<div>海苔香鬆拌飯</div> <div>【附蝦餅香鬆包】</div>	<div>醬燒魚丁</div> <div>魚丁、紅蘿蔔、凍豆腐-燒</div>	<div>可樂餅X1</div> <div>可樂餅-烤</div>	<div>燴炒大頭菜</div> <div>大頭菜、香菇-炒</div>	<div>有機蔬菜</div> <div>豆腐、鮮蔬、筍、木耳</div>	豆漿	5.8	2.3	2.1	2.5		744	270	770	
24	四		<div>蕎麥飯</div> <div>白米、蕎麥-蒸</div>	<div>壕香肉柳</div> <div>豬肉、豆薯-炒</div>	<div>茶碗蒸</div> <div>雞蛋、香菇-蒸</div>	<div>蒜香高麗</div> <div>高麗菜、木耳、蒜-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>油豆腐、蘿蔔、柴魚</div>	水菓	5.6	2.4	2.3	2.4	1	798	255	760	
28	一		<div>肉鬆蓋飯</div> <div>白米、肉鬆-蒸</div>	<div>烤肉醬魚排</div> <div>魚排-燒</div>	<div>番茄炒蛋</div> <div>雞蛋、番茄-炒</div>	<div>雜菜冬粉</div> <div>鮮蔬、冬粉、韭菜、木耳-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>蘿蔔、雞肉、芹菜</div>	保齡乳	5.8	2.4	2.2	2.3		745	255	765	
29	二		<div>白飯</div> <div>白米-蒸</div>	<div>新疆孜然雞</div> <div>雞肉、馬鈴薯-炒</div>	<div>絞肉嫩腐</div> <div>豆腐、豬絞肉、洋蔥-煮</div>	<div>熱炒高麗</div> <div>高麗菜、紅蘿蔔-炒</div>	<div>有機蔬菜</div> <div>海帶芽、雞蛋</div>	水菓	5.5	2.5	2.3	2.3	1	794	245	775	
31	四		<div>地瓜飯</div> <div>白米、地瓜-蒸</div>	<div>柴香蒲燒雞</div> <div>雞肉、洋蔥、柴魚-煮</div>	<div>啵啵玉米</div> <div>玉米粒、馬鈴薯、豬肉、茼蒿-炒</div>	<div>鐵板薯絲</div> <div>豆薯、蔥-炒</div>	<div>履歷蔬菜</div> <div>大白菜、鮮蔬、肉骨茶包</div>	水菓	5.6	2.4	2.1	2.4	1	793	255	765	

→本菜單內容含有過敏原：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



拒當糖罐子



一、醣與糖的區分？

米飯中存在的「醣」，是身體主要的能量來源，每天要攝取足量。而飲料中的「糖」，若攝取過多會造成肥胖，其攝取量較需被限制

二、糖的攝取上限？

每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。如果每日攝取2000大卡，1公克糖=4大卡，每日糖攝取應低於50克

三、減糖生活三技巧

- 1.喝白開水最好
- 2.飲料聰明選（選擇無糖優）
- 3.原味乳好健康

糖對身體的危害有哪些？

蛀牙


發炎


營養不良


皮膚老化

骨質疏鬆

肥胖







新北食品

關心您

資料參考:衛生福利部