


日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類 穀類	豆 魚 蛋	蔬 菜	油	水	糖	鈣 mg	鈉 mg	
7	二	蕎麥飯 白米、蕎麥一蒸	滑蛋燴雞 雞丁、雞蛋、洋葱一燴	花枝丸X2 花枝丸一烤	蝦香高麗 高麗菜、菇、蝦皮一炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉	保久乳	5.5	2.4	2.1	2.5		730	260	770
14	二	白飯 白米一蒸	香燒蘭花干 蘭花干、紅蘿蔔、香菜一燒	黑輪捲X1 黑輪一炸	蔥爆薯片 豆薯、鮮蔬、蔥一炒	有機蔬菜	關東煮 油、豆腐、蘿蔔、海帶芽	水果	5.8	2.3	2.2	2.6	1	811	255	765
蔬食日																
21	二	大麥飯 白米、大麥一蒸	鹹酥雞X4 雞肉、豆段一炸	客家小炒 豆乾、豬肉、西芹、魷魚翅一煮	開陽甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮一炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 白菜、紅白湯圓、豬絞肉	豆漿	5.8	2.3	2.1	3		766	260	765
聖誕節快樂																
28	二	總匯香炒飯 白米、鮮蔬、青豆一炒	酥脆魚排X1 魚排一炸	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆一炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔一炒	有機蔬菜	菇菇雞湯 菇、雞肉	水果	5.6	2.3	2.2	2.5	1	792	255	765

→ 本菜單內含：有海、鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。
過敏原包含：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




聰明吃


湯圓

變圓

湯圓熱量比一比




芝麻




72 kcal/顆

奶茶




74 kcal/顆

一碗白飯




花生




76 kcal/顆

抹茶



65 kcal/顆

四顆包餡甜湯圓




鮮肉



55 kcal/顆

小湯圓



6 kcal/顆

食用小撇步

包餡甜湯圓



清湯為主
不加糖或配料

包餡鹹湯圓



搭配當令時蔬
如：白菜、茼蒿

無餡小湯圓



以天然食材提味
如：桂圓、紅棗



新北食品 關心您
資料參考：國民健康署