

*本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，**不適宜其過敏體質者食用**。營養師：陳怡安 (營養字第009695號)
 *消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號

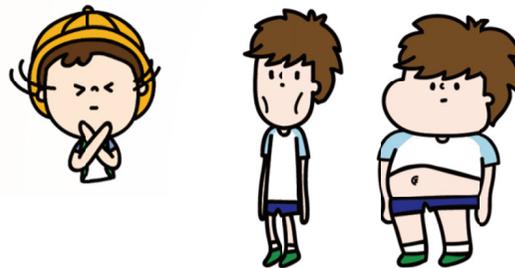
本公司豬肉及其製品全面使用國產豬肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	備註	
2	二	白飯 <small>白米</small>	三杯豆腸 <small>豆腐、鮑菇、九層塔、肉</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋、雞蛋、毛豆、蔥</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蘿蔔、木耳、蒜酥、炒</small>	味噌湯 <small>豆腐、洋蔥</small>	保久乳 5.7 2.4 2.1 2.3 735
3	三	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	沙茶肉柳 <small>豬柳、豆腐、毛豆、炒</small>	京醬雞丁 <small>雞肉、豆干、紅蘿蔔、炒</small>	金菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蘿蔔、炒</small>	蘿蔔鮮雞湯 <small>雞肉、蘿蔔、芹菜</small>	5.6 2.5 1.9 2.4 735
4	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	炸雞排 <small>雞排、炸</small>	腰果玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、蘿蔔、青蔥、腰果、炒</small>	雙色花椰 <small>白綠花椰、木耳、煮</small>	赤肉羹湯 <small>豬肉、大白菜、木耳、雞蛋</small>	5.6 2.4 2.2 2.4 730
5	五	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	蜜汁里肌排 <small>里肌排、燒</small>	滷味拼盤 <small>百頁豆腐、蘿蔔、海帶絲、花生、滷</small>	結菜炒菇 <small>結莖菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒</small>	薑母鴨湯 <small>鴨肉、高麗菜、鮑魚絲、枸杞</small>	5.7 2.4 2.1 2.5 744
8	一	拿坡里紅醬肉荳義大利麵 <small>麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉</small>	炸雞腿 <small>雞腿、炸</small>	鍋貼 <small>鍋貼(三統)-蒸 每人2個</small>	芹炒海龍 <small>海龍、蘿蔔、芹、炒</small>	洋芋巧達濃湯 <small>玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋</small>	鮮奶 5.6 2.4 2.1 2.3 728
9	二	芝蔴飯 <small>白米、芝蔴</small>	南瓜咖哩豬 <small>豬肉、南瓜、蘿蔔、煮</small>	味噌凍豆腐 <small>凍豆腐、絞肉、青蔥、炒</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜、木耳、枸杞、煮</small>	香菇雞湯 <small>雞肉、結莖菜、香菇</small>	水果 5.6 2.4 2.1 2.4 733
10	三	白飯 <small>白米</small>	柚香炒雞球 <small>雞肉、鮑菇、毛豆、炒</small>	蒜味小瓜豬 <small>豬肉、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、蘿蔔、炒</small>	嫩腐蛋花湯 <small>豆腐、雞蛋、香菇</small>	5.6 2.4 1.8 2.4 725
11	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	豬肉壽喜燒 <small>豬肉片、洋蔥、金針菇、燒</small>	芹香魷魚羹 <small>魷魚羹、玉米、西芹、九層塔、炒</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜、木耳、蘿蔔、韭菜、炒</small>	金針雞湯 <small>雞肉、金針菇、筍絲</small>	水果 5.5 2.4 2.2 2.6 737
12	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	柴香雞肉 <small>雞肉、蘿蔔、毛豆、煮</small>	海苔香鬆炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆、炒</small>	泡菜年糕 <small>大白菜、年糕、紅蘿蔔、炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、金針菇</small>	5.5 2.5 2.2 2.4 731
15	一	板栗煲油飯 <small>糙米、白米、香菇、肉絲、鮑菇、栗子</small>	原味肉排 <small>肉排、燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、鮑菇、蒸</small>	玉米彩燴 <small>玉米、蘿蔔、青豆、煮</small>	柴魚味噌湯 <small>豆腐、蘿蔔、柴魚片</small>	水果 5.5 2.4 2.1 2.3 721
16	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	蘿勒洋芋雞 <small>雞肉、洋芋、紅蘿蔔、毛豆、煮</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔、鮑魚丸、黑輪、油</small>	南瓜白菜 <small>大白菜、南瓜、蘿蔔、木耳、煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐、肉絲、筍、木耳、蘿蔔、蛋</small>	豆奶 5.7 2.4 2.2 2.6 751
17	三	白飯 <small>白米</small>	日式燒豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、海苔、燒</small>	粟米雞蓉燴蛋 <small>玉米、雞蛋、雞絞肉、青蔥、炒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔、蝦米、炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞肉、鮮菇</small>	5.6 2.4 1.8 2.4 725
18	四	白飯 <small>白米</small>	鹹酥雞 <small>雞肉、炸 每人4個</small>	沙爹洋芋豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔、煮</small>	肉荳粉絲 <small>高麗菜、粉絲、絞肉、木耳、蘿蔔、炒</small>	羅宋湯 <small>豆腐、蘿蔔、排骨、西洋</small>	水果 5.8 2.4 1.8 2.5 744
19	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	客家肉焗筍 <small>豬肉、筍、蒜、煮</small>	五味醬油腐 <small>油豆腐、鮮菇、蘿蔔、木耳、燒</small>	雞絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、雞肉、煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>結莖菜、雞蛋、紫菜</small>	5.6 2.4 2.2 2.3 726
22	一	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	酸甜醬翅小腿 <small>翅小腿-烤 每人2隻</small>	麻婆馬鈴薯 <small>洋芋、鮮菇、絞肉、紅蘿蔔、燒</small>	小魚豆干 <small>豆干、小魚、蔥、煮</small>	白菜三絲湯 <small>大白菜、肉絲、木耳</small>	優酪乳 5.8 2.4 1.8 2.4 739
23	二	卡邦尼義式螺旋麵 <small>麵、洋芋、鮑菇、絞肉、玉米</small>	炸豬肉條 <small>豬肉、炸 每人4條</small>	滷蛋什錦 <small>雞蛋、海帶絲、毛豆、油</small>	鮮菇燒瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、木耳、煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、蘿蔔、雞蛋</small>	水果 5.6 2.4 2.1 2.6 742
24	三	白飯 <small>白米</small>	迷迭香雞丁 <small>雞肉、豆腐、毛豆、煮</small>	蠔油豆腐煲 <small>豆腐、絞肉、金針菇、木耳、燒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒</small>	芋珠魚丸湯 <small>蘿蔔、小魚丸、芹菜</small>	5.6 2.3 2.2 2.4 725
25	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	義式茄汁肉柳 <small>肉柳、番茄、洋蔥、義式香料、煮</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯、蔥花、炒</small>	奶香銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、蘿蔔、炒</small>	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>	水果 5.5 2.5 2.2 2.4 731
28	五	藜麥飯 <small>白米、藜麥</small>	卡菲煨雞 <small>雞肉、洋芋、蘿蔔、洋蔥、煮</small>	鮑菇肉片 <small>豬肉、鮑菇、蘿蔔、炒</small>	豆酥條豆 <small>綠豆、木耳、豆酥、炒</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、鮮菇</small>	5.6 2.4 2.1 2.4 733
29	一	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	醍醐肉排 <small>肉排、油</small>	炸麥克雞塊 <small>麥克雞塊、炸 每人2個</small>	韓式寬粉 <small>寬粉、紫豆、紅蘿蔔、韭菜、炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥</small>	水果 5.8 2.4 2.2 2.5 749
30	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	彩蔬醋溜雞 <small>雞肉、洋蔥、彩蔬、燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋、毛豆、蒸</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲、干絲、芹菜、紅蘿蔔、炒</small>	筍片肉絲湯 <small>筍片、肉絲、木耳</small>	豆奶 5.5 2.4 2.1 2.4 726
31	三	白飯 <small>白米</small>	栗香燒豬 <small>豬肉、洋芋、栗子、燒</small>	和風雞丁 <small>雞肉、小黃瓜、鮑菇、煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔、炒</small>	金菇雞湯 <small>金針菇、蔬菜、雞肉</small>	5.5 2.3 2.2 2.4 716

過胖過瘦都不好——體位對健康的影響

◎**體重過輕**：若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

◎**體重過重或肥胖**：小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。



◎**飲食可以獲得熱量，運動會消耗熱量：**

每天吃進的熱量 **超過** 消耗的熱量 → 體重就會慢慢 **增加**
 每天吃進的熱量 **低於** 消耗的熱量 → 體重就會慢慢 **減少**
 兩者之間保持平衡 → 才能維持理想的體位

◎**均衡飲食與規律運動可以讓你體位更健康：**

拒絕高油脂、高糖分的食物 油炸食品(如：炸雞、薯條) 含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂) 零食(如：糖果、餅乾)	天天吃蔬菜、水果 常常喝白開水 每天戶外身體活動