

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	均量	全日	三品	蔬菜	水果	水果	水果	水果
1	三	白飯 白米	烤肉醬燒雞 雞肉、豆薯-燒	關東煮 凍豆腐、蘿蔔-煮	竹筍炒肉絲 筍、豬肉、木耳-炒	菇菇排骨湯 金針菇、豬肉、香菇		5.3	2.4	2.2	2.2			705
2	四	小米飯 白米、小米	蔥爆豬 豬肉、蔥-炒	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米-炒	酥脆QQ棒X1 地瓜-炸	香芹白玉湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.6	2.5	2.1	2.4	1		800
～端午節快樂～														
6	一	玉米飯 白米、玉米	鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香蔥蒲仔 蒲瓜、鮮蔬-炒	鮮筍湯 筍、鮮蔬	產類豆漿	5.4	2.3	2.2	2.6			723
7	二	鯉節香鬆飯 【附香鬆包】	醬香魚排X1 魚排-燒	烤翅小腿X1 翅小腿-烤	台式西魯肉 大白菜、鮮蔬、豬肉、蛋酥-炒	豆腐味噌湯 豆腐、鮮蔬、柴魚	水果	5.2	2.5	2	2.3	1		765
8	三	紫米飯 白米、黑糯米	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥-炒	大溪豆干 豆干、蘿蔔、白芝麻-油	雙色花椰 白、綠花椰菜、木耳-炒	胡瓜排骨湯 胡瓜、豬肉		5.3	2.4	2.2	2.2			705
9	四	薏仁飯 白米、薏仁	蒜味豬排X1 豬排-燒	甘藷條X4 地瓜-烤	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果	5.4	2.3	2	2.4	1		769
10	五	白飯 白米	蜜汁醬拌雞 雞肉、洋蔥-燒	飄香油腐 蘿蔔、油豆腐、茼蒿丸-油	燴炒薯片 豆薯、木耳	裙帶海芽湯 海帶芽、薑		5.3	2.4	2.1	2.3			707
13	一	麥片飯 白米、麥片	蠔香肉柳 豬肉、豆薯-炒	五彩粟米 玉米、馬鈴薯、茼蒿、青豆-炒	金瓜白菜 大白菜、鮮蔬、南瓜-煮	田園鮮蔬湯 番茄、鮮蔬	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	1		776
14	二	白飯 白米	洋食咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	黑輪棒X1 黑輪-烤	芝麻四季 豆段、白芝麻-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	保久乳	5.2	2.4	2	2.4			702
15	三	古早味 乾拌麵 麵、鮮蔬	肉燥滷蛋X1 雞蛋、鮮蔬、豬肉-油	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	開陽甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	白菜湯 鮮蔬、木耳		5.6	2.4	2.1	2.3			728
16	四	地瓜飯 白米、地瓜	京醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、鮮蔬、豆包絲-炒	芙蓉蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5.3	2.5	2.1	2.2	1		770
17	五	小米飯 白米、小米	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	絞肉嫩腐煲 豆腐、洋蔥、豬肉-煮	燴炒大瓜 大黃瓜、木耳-炒	金針湯 蘿蔔、金針花、雞肉		5.3	2.6	2.1	2.7			740
20	一	粉紅醬 義大利麵 麵、豬肉、鮮蔬	炙燒雞翅X1 雞翅-烤	鬆餅X1 鬆餅-蒸	三色薯絲 豆薯、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	巧達濃湯 鮮蔬、雞蛋、奶粉、勾芡	鮮乳	5.4	2.3	2	2.3			704
21	二	全穀飯 白米、全穀米	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	蜜汁黑干 黑干、白蘿蔔、白芝麻-油	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	鮮瓜雞煲湯 冬瓜、薑絲、湯骨	水果	5.6	2.5	2.2	2.2	1		794
22	三	薏仁飯 白米、薏仁	壽喜燒嫩雞 雞肉、洋蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	芹香海絲 海帶絲、白干絲、芹菜-炒	肉骨茶湯 鮮蔬、菇、豬肉		5.3	2.5	2.1	2.2			710
23	四	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	紅燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、麵輪-煮	小魚味噌湯 海帶芽、小魚乾、柴魚	水果	5.4	2.4	2	2.3	1		772
24	五	白飯 白米	糖醋雞球 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	回鍋肉 豆干、高麗菜、豬肉、木耳-炒	脆炒豆段 豆段、紅蘿蔔、白芝麻-炒	竹筍湯 竹筍、豬肉	產類豆漿							715
27	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	下飯肉燥 豬肉、菇、南瓜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	膨皮白菜 大白菜、木耳、膨皮-油	馬鈴薯嫩雞湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉	水果	5.4	2.4	2	2.3	1		772
28	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔-炒	田園干丁 豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、茼蒿-炒	蒜香甘藍 高麗菜、鮮蔬、蒜-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	產類豆漿	5.2	2.5	2.1	2.4			712
29	三	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式燒肉 豬肉、洋蔥、白芝麻-炒	茄汁 甜不辣 甜不辣、鮮蔬-炒	雜菜冬粉 鮮蔬、冬粉、紅蘿蔔、韭菜、木耳-炒	柴香油腐湯 油豆腐、小魚乾、柴魚		5.6	2.3	2.1	2.4			725

→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. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！



輕鬆迎夏

夏季健康飲食指南

【常見問題一】
食慾不振，零食取代正餐

✓ 少量多餐

✓ 選用新鮮水果取代甜食冰品

✓ 避免易燥熱食物，如：
油炸、辣調味



多外出活動
注意防曬

【常見問題二】
流汗，體內水分流失

✓ 注意水分、電解質攝取

✓ 勿短時間狂飲，以免水中毒

✓ 避免含糖飲料取代水



規劃出遊
緩解悶熱情緒

【常見問題五】
夏日炎熱，食用過量冰涼食物及衛生問題

✓ 勿冰、熱食混著吃，生涼食物勿過量

✓ 涼拌食物(涼麵、壽司、醃菜等)需有良好冷藏

✓ 開封後立即食用完畢

✓ 自製冰塊，避免使用來源不明冰塊







新北食品 關心您☺