



期星	主 食	主 菜	副 菜		蔬 菜	湯 品		附餐	全穀類 綠豆	豆 類 雞肉	蔬 菜 油類	水 果	熱 量	鈉 mg	鈣 mg		
5	一	白飯 白米-蒸	拌飯素肉燥 ◎豆乾、◎素肉燥、香菇、花瓜-油	玉米燒百頁 ◎百頁豆腐、🍄🍄玉米、小黃瓜-煮	彩蔬高麗 高麗菜、玉米筍、甜椒-炒	蔬菜	裙帶味噌湯 ◎板豆腐、海帶芽、◎味噌		豆漿	6.4	2.4	2.5	2.9	821	259	855	
6	二	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	酸甜素魚豆腐 ◎素魚豆腐、🍄🍄番茄、甜椒、青豆-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、🍄🍄紅蘿蔔、◎素絞肉-炒	蔬菜	芹香菜頭湯 🍄🍄紅白蘿蔔、芹菜		水果	6.5	2.5	2.5	2.5	1	878	245	850
7	三	白飯 白米-蒸	三杯豆雞 ◎豆雞、九層塔、薑-炒	鮮炒敏豆 敏豆、豆薯-炒	木耳銀芽 豆芽菜、木耳-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑			6.4	2.6	2.3	2.4	809	255	865	
8	四	台式炒麵 ◎油麵、豆包絲、香菇、🍄🍄紅蘿蔔、高麗菜-炒	五香滷細腐 ◎細腐、甜椒、香菜-油	芝香牛蒡 牛蒡絲、◎黑芝麻-炒	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇、薑絲-炒	蔬菜	玉米素雞湯 玉米、🍄🍄紅蘿蔔、素雞丁		水果	6.3	2.7	2.4	2.4	1	872	240	875
新北食品祝大家 ☆~國慶佳節愉快~☆																	
12	一	白飯 白米-蒸	沙嗲豆包 ◎豆包、馬鈴薯、🍄🍄紅蘿蔔-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨-煮	玉筍菜豆 菜豆、豆薯、🍄🍄玉米筍-炒	蔬菜	番茄羅宋湯 🍄🍄番茄、高麗菜		水果	6.2	2.4	2.4	2.6	1	851	250	835
13	二	薏仁飯 白米、洋薏仁-蒸	壽喜燒凍豆腐 ◎凍豆腐、金針菇、木耳-煮	紅燒麵輪 麵輪、◎豆皮結、白蘿蔔-油	芋香白菜 大白菜、芋頭、🍄🍄紅蘿蔔-煮	蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、🍄🍄紅蘿蔔、蘑菇、椰奶		豆漿	6.5	2.3	2.3	2.9		816	263	840
14	三	白飯 白米-蒸	宮保油腐 ◎油豆腐、🍄🍄紅蘿蔔-煮	茄汁寬粉 寬粉絲、豆芽菜、🍄🍄番茄、木耳-炒	清炒花椰 白花椰、甜椒、香菇-炒	蔬菜	味噌湯 ◎板豆腐、黃豆芽、◎味噌			6.4	2.3	2.2	2.6		793	245	835
15	四	小米飯 白米、小米-蒸	麻婆豆腐 ◎板豆腐、素絞肉-煮	香燒冬瓜 冬瓜、香菇、薑-油	樹子高麗 高麗菜、🍄🍄紅蘿蔔、樹子-炒	蔬菜	海芽菇菇湯 海帶芽、金針菇、薑		水果	6.2	2.7	2.5	2.6	1	876	240	844
16	五	白飯 白米-蒸	香滷黑干 ◎黑干、白蘿蔔-油	雙鮮彩椒 西芹、杏鮑菇、美白菇、甜椒-炒	芝麻海根 海帶根、薑、◎白芝麻-炒	蔬菜	山藥燉湯 山藥、馬鈴薯、枸杞			6.4	2.4	2.4	2.7		810	255	875
19	一	五穀飯 白米、五穀米-蒸	家常油豆腐 ◎油豆腐、杏鮑菇、九層塔-煮	麻香甘薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、薑-煮	蔬菜	番茄金針湯 🍄🍄番茄、金針花		豆漿	6.4	2.3	2.5	2.6		800	260	845
20	二	白飯 白米-蒸	咖哩百頁 ◎百頁豆腐、馬鈴薯、🍄🍄紅蘿蔔-煮	海結雙拼 紅蘿蔔、海帶結、◎豆皮結-炒	木須甘藍 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	日式味噌湯 ◎板豆腐、白蘿蔔、◎味噌		水果	6.3	2.5	2.4	2.7	1	829	240	758
21	三	麥片飯 白米、麥片-蒸	蜜汁小方干 ◎小方豆乾-油	薑燒南瓜 🍄🍄南瓜、薑、枸杞-蒸	白菜滷 大白菜、木耳、🍄🍄紅蘿蔔-油	蔬菜	米 粉 湯 粗米粉、◎素肉絲、香菇、芋頭			6.5	2.4	2.6	2.5		827	255	865
22	四	白飯 白米-蒸	哨子豆腐 ◎板豆腐、素絞肉-煮	香酥拼盤 地瓜、芋頭-炸	鐵板豆芽 豆芽菜、🍄🍄紅蘿蔔、豆包絲-炒	蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯、🍄🍄紅蘿蔔、🍄🍄玉米、椰奶		水果	6.3	2.5	2.7	2.6	1	795	245	862
23	五	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	乾丁莎莎醬 ◎豆干、🍄🍄番茄、毛豆-煮	樹子莧菜 莧菜、🍄🍄紅蘿蔔、樹子-炒	田園花椰 白花椰菜、🍄🍄玉米筍、木耳-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑			6.4	2.7	2.4	2.6		823	265	860
26	一	沙茶素肉絲炒飯 白飯、高麗菜、◎素肉絲、🍄🍄紅蘿蔔、青豆、🍄🍄玉米-炒	豆豉蘭花干 ◎蘭花干、🍄🍄紅蘿蔔、豆豉-燒	脆炒鮮瓜 蒲瓜、金針菇、◎素角螺-炒	塔香粉絲 豆芽菜、冬粉、🍄🍄紅蘿蔔、◎素絞肉、九層塔-炒	蔬菜	油腐味噌湯 ◎油豆腐、海帶芽、◎味噌		水果	6.5	2.6	2.5	2.5		799	251	845
27	二	紫米飯 白米、紫米-蒸	蠔香油腐 ◎油豆腐、甜椒-燒	椒鹽鮑菇 杏鮑菇、九層塔-炸	芝香長豆 長豆、🍄🍄紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	蔬菜	黃芽番茄湯 🍄🍄番茄、黃豆芽		豆漿	6.4	2.7	2.4	2.9	1	829	240	758
28	三	白飯 白米-蒸	醬燒豆包 ◎豆包、芹菜-燒	芋香豆腐煲 ◎板豆腐、芋頭、🍄🍄紅蘿蔔-煮	蝦香高麗 高麗菜、木耳、素蝦仁-炒	蔬菜	關東煮湯 🍄🍄玉米段、素丸、香菜			6.2	2.6	2.6	2.6		827	255	865
29	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	茄汁凍豆腐 ◎凍豆腐、🍄🍄番茄、甜椒-煮	鮮菇壽喜燒 金針菇、袖珍菇、◎素角螺、茼蒿捲-燒	紅片白菜 大白菜、🍄🍄紅蘿蔔、木耳-煮	蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、🍄🍄紅蘿蔔、芹菜		水果	6.3	2.6	2.7	2.6	1	795	245	862
30	五	白飯 白米-蒸	紅燒獅子頭 ◎素獅子頭、杏鮑菇、九層塔、玉米粒-炒	香炒毛豆莢 ◎毛豆莢-炒	海帶三絲 海帶絲、🍄🍄紅蘿蔔、金針菇、薑-炒	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁			6.3	2.7	2.4	2.6		823	265	860

→◎本菜單內容含有堅果、豆製品、含麩質製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~！

中秋月餅聰明吃

歡慶佳節人不圓

月餅熱量比一比

以常見的 類型作說明				
名稱	廣式月餅	綠豆椪	芋頭酥	蛋黃酥
卡路里(大卡)	790	363	245	234
白飯	2.8 碗	1.3 碗	0.9 碗	0.8 碗
快走多久才 能消耗 *	144 分鐘	66 分鐘	45 分鐘	43 分鐘

\*以體重60公斤計算，快走(6公里/小時)

食用小撇步

1. 獨樂樂不如眾樂樂

一顆50克的月餅含有2份的油脂，再加上所包的餡料如蛋黃、豆沙等，在製作的過程中添加了大量的油脂，因此建議將月餅和親朋好友分享，這樣既可以品嚐到許多口味，也不會累積過多的負擔！



2. 搭配飲品、蔬果一起食用

吃月餅時可以搭配無糖茶水或是以白開水取代含糖飲料，既可以去油膩還能減少糖分吸收，同時搭配時令水果和蔬菜來增加膳食纖維攝取量。



無糖茶水



文旦