

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	飲料	水果	點心	甜點	鹹點	其他
5	一	白飯 白米-蒸	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、 ◎奶粉-煮	柳葉魚X1 ◎柳葉魚-炸	彩蔬高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	裙帶味噌湯 ◎豆腐、海帶芽、◎柴魚片	優酪乳	5.5 2.6	2 2.9	761 275	775	
6	二	油蔥雞肉飯 白米、雞肉、洋蔥、油蔥-蒸	炙燒 里肌肉條X4 豬肉條-燒	毛豆炒蛋 洋蔥、◎雞蛋、◎毛豆-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬菇、鮮蔬、絞肉-炒	菜頭嫩雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	5.6 2.8	2 2.7	834 285	775	
7	三	白飯 白米-蒸	茄汁燉雞 雞肉、◎番茄-煮	鮑菇黑干 ◎黑豆干、杏鮑菇、鮮蔬-油	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉、薑絲		5.2 2.6	2 2.5	722 270	765	
8	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	佃煮雞丁 蘿蔔、雞肉-煮	雙色蒲瓜 蒲瓜、◎豆包絲、鮮蔬-炒	玉米蛋花湯 ◎玉米、鮮蔬、◎雞蛋	水果	5.3 2.5	2 2.6	788 255	780	
新北食品祝大家 ☆國慶佳節愉快~☆												
12	一	白飯 白米-蒸	奶醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、◎南瓜、◎奶粉-燉	滷味拼盤 ◎四分干、◎紅蘿蔔、海帶結-油	玉筍菜豆 菜豆、豆筍、◎玉米筍-炒	番茄羅宋湯 ◎番茄、高麗菜、豬肉	水果	5.5 2.5	2 2.5	800 250	770	
13	二	薏仁飯 【蔬食日】 白米、洋薏仁-蒸	滑嫩蒸蛋 ◎雞蛋-蒸	紅燒麵輪 ◎麵輪、◎豆腐結、白蘿蔔-油	芋香白菜 大白菜、芋頭、鮮蔬-炒	蘑菇濃湯 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉	保久乳	5.6 2.8	2 2.6	772 325	785	
14	三	白飯 白米-蒸	夜市鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	沙嗲魚丸X1 馬鈴薯、◎紅蘿蔔、◎鰵魚丸-煮	清炒花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	味噌蛋花湯 洋蔥、◎雞蛋、◎柴魚片		5.4 2.6	2 3	761 270	775	
15	四	肉鬆蓋飯 白米、肉鬆(新力香)-蒸	地瓜蜜汁豬 豬肉、洋蔥、地瓜-燒	三杯油腐 ◎油豆腐、鮮蔬-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜、鹹豬肉-炒	酸辣湯 ◎板豆腐、木耳、筍	水果	5.4 2.5	2 2.7	797 285	770	
16	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	香烤翅小腿X2 翅小腿-烤	番茄炒蛋 ◎番茄、◎雞蛋-炒	芝麻海根 海帶根、◎白芝麻-炒	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、豬肉		5.3 2.7	2 2.8	752 270	760	
19	一	客家炒粿條 粿條、豬肉、紅蘿蔔、木耳-炒	蒲燒鯛魚排X1 ◎魚排-蒸	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	鮮菇黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-煮	高山金針湯 金針花、雞肉	鮮奶	5.4 2.4	2 2.8	734 317	770	
20	二	白飯 白米-蒸	柚香雞球 雞肉、鮮蔬-燒	拌飯肉燥 鴨 鵪 蛋X1 杏鮑菇、洋蔥、絞肉、◎鵪鶉蛋-油	木須甘藍 高麗菜、木耳-炒	小魚味噌湯 ◎豆腐、◎小魚乾、◎柴魚片	水果	5.3 2.7	2 2.7	808 285	775	
21	三	麥片飯 白米、麥片-蒸	醍醐香爌肉 豬肉、筍、福菜-油	田園雞丁 ◎玉米、雞肉、鮮蔬-炒	白菜滷 大白菜、◎紅蘿蔔、膨皮-油	米 粉 湯 米粉、絞肉、香菇、芋頭、◎蝦米		5.5 2.5	2 2.5	740 275	780	
22	四	白飯 白米-蒸	味噌燒雞 雞肉、◎紅蘿蔔、◎白芝麻-燒	海苔花枝丸X2 ◎花枝丸、海苔粉-烤	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、◎豆包絲-炒	玉米濃湯 馬鈴薯、◎玉米、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.5 2.6	2 2.7	817 250	775	
23	五	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	京醬豬柳 豬肉、洋蔥-炒	酸甜嫩腐 ◎嫩油丁、鮮蔬、鳳梨-煮	田園花椰 花椰菜、◎玉米筍-炒	海芽芙蓉湯 海帶芽、◎雞蛋		5.3 2.5	2 2.7	733 285	785	
26	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	蜜汁烤雞腿X1 雞腿-烤	南瓜炒蛋 ◎南瓜、馬鈴薯、◎雞蛋-炒	塔香粉絲 豆芽菜、冬粉、◎紅蘿蔔、絞肉-炒	油腐味噌湯 ◎油豆腐、◎味噌、◎柴魚片	水果	5.6 2.5	2 2.8	818 250	785	
27	二	義大利麵 ◎義大利麵、三色豆、◎奶粉-煮	排 骨 酥X4 豬肉、敏豆-炸	奶香肉醬 洋蔥、絞肉、◎奶粉-煮	芝香長豆 長豆、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	番茄蛋花湯 ◎番茄、◎雞蛋	豆漿	5.3 2.6	2 3	754 276	775	
28	三	白飯 白米-蒸	韓式醬拌雞 雞肉、◎紅蘿蔔、◎白芝麻-燒	紹子豆腐 ◎豆腐、洋蔥、絞肉-煮	蝦香高麗 高麗菜、鮮蔬、◎蝦米-炒	玉米排骨湯 ◎玉米、豬肉		5.4 2.5	2 2.6	738 275	780	
29	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	壽喜燒嫩豬 豬肉、鮮蔬-煮	地瓜薯條X4 地瓜-烤	紅片白菜 大白菜、◎紅蘿蔔-煮	蘿蔔燉雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	5.5 2.5	2 2.7	807 250	785	
30	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉、鮮蔬-炒	五彩玉米肉蓉 ◎玉米、豆筍、絞肉-炒	海帶三絲 海帶絲、◎豆干、◎紅蘿蔔-炒	薏仁排骨湯 冬瓜、薏仁、豬肉		5.3 2.6	2 2.8	745 285	775	

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品、麵製品、大豆製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~!

◎：過敏原標示，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

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