


日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀類	豆類	蔬菜類	水果類	蛋類	肉類	魚類	其他
1	五	白飯 白米-蒸	打拋豬 豬肉、番茄、九層塔-炒	奶滋可樂餅X1 可樂餅-烤	炒海根 海帶根、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針花	5.5	2.5	2.3	2.3	250	750
兒童節快樂													
6	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、鮮蔬-煮	炒甜不辣 甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔-炒	紅蔥甘藍 高麗菜、蔥-炒	履歷蔬菜	鮮瓜菇菇湯 冬瓜、菇	5.8	2.3	2.2	2.4	260	742
7	四	味噌拌拉麵 烏龍麵、筍乾	香酥魚排X1 魚排-炸	彩繪洋芋 馬鈴薯、鮮蔬、茼蒿-炒	豆包銀芽 豆芽菜、韭菜、豆包絲-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、洋蔥、柴魚、味噌	5.7	2.3	2.3	2.6	305	806
8	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	糖醋雞球 雞肉、鳳梨-燒	客家小炒 豆乾、豬肉、西芹、魷魚翅-炒	嫩汁白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄	5.6	2.4	2.2	2.3	250	760
11	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	下飯肉燥 豬肉、香菇、花瓜-煮	炭烤小棒腿X1 翅小腿-烤	木須炒豆 豆段、木耳、白芝麻-炒	履歷蔬菜	昆布雞湯 海帶芽、雞肉	5.5	2.4	2.3	2.5	250	770
12	二	海苔香鬆拌飯 【附香鬆包】	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	田園干丁 豆干、鮮蔬、毛豆-炒	開陽高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉	5.5	2.4	2.1	2.6	260	765
13	三	白飯 白米-蒸	奶香燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-燉	甘藷條X4 地瓜-烤	蒟蒻花椰 花椰菜、茼蒿、木耳-炒	履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜、金針湯	5.6	2.4	2.2	2.5	255	775
14	四	小米飯 白米、小米-蒸	番茄羅勒雞 雞肉、番茄、九層塔-煮	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	海帶干絲 海帶絲、白干絲、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.6	2.4	2.1	2.5	255	790
15	五	白飯 白米-蒸	★排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	絞肉豆腐 豆腐、豬肉、豆薯-煮	木耳鮮瓜 胡瓜、木耳-炒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、紅蘿蔔、鮮蔬	5.5	2.5	2.2	2.7	245	775
18	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	蘑菇醬爆雞 雞肉、洋蔥、蘑菇-炒	蜜汁黑干 黑干、白芝麻-油	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	油腐湯 油豆腐、白蘿蔔	5.5	2.5	2.2	2.3	255	765
19	二	芝麻飯 白米、芝麻-蒸	和風咖哩 馬鈴薯、鮮蔬-煮	★黑輪捲X1 黑輪-炸	蔥爆薯片 豆薯、鮮蔬、蔥-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚、味噌	5.8	2.4	2.3	2.4	315	775
蔬食日													
20	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	滑蛋燴雞 雞肉、雞蛋-燴	海山醬關東煮 凍豆腐、蘿蔔、海帶結-煮	炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、豬肉	5.6	2.4	2.1	2.5	255	765
21	四	白飯 白米-蒸	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、番茄-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	金絲白菜 白菜、豆包絲、木耳-炒	履歷蔬菜	清燉白玉湯 蘿蔔、豬肉	5.7	2.4	2.3	2.3	235	770
22	五	黃金奶油義大利麵 義大利麵、豬絞肉、鮮蔬、奶粉-煮	烤雞翅x1 雞翅-烤	洋食燉菜 紅蘿蔔、馬鈴薯、奶粉-煮	脆炒豆豆 豆段、菇-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	5.7	2.5	2.2	2.6	255	770
25	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥-煮	海鮮捲x1 蝦捲-烤	台式西魯肉 白菜、鮮蔬、豬肉、蛋酥-油	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 素肉絲、菇、榨菜	5.5	2.5	2.3	2.3	260	765
26	二	大麥飯 白米、大麥-蒸	和風雞丁 雞肉、馬鈴薯-煮	干片肉絲 豆干、豬肉、鮮蔬-炒	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋、玉米	5.6	2.3	2.1	2.5	270	770
27	三	肉絲炒麵 油麵、肉絲、鮮蔬-炒	砂鍋肉片 豬肉、鮮蔬-炒	香蒜魚條X2 魚條-燒	彩蔬花椰 花椰菜、茼蒿-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐、鮮蔬、木耳、雞蛋	5.7	2.4	2.2	2.3	255	760
28	四	全穀飯 白米、全穀米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	塔香粉絲 豆芽菜、冬粉、韭菜、九層塔-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	5.6	2.4	2.3	2.7	255	760
29	五	白飯 白米-蒸	韓式燒肉 豬肉、鮮蔬、年糕條、白芝麻-炒	魚香嫩腐煲 豆腐、豬肉、洋蔥-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、菇-炒	履歷蔬菜	裙帶雞湯 海帶芽、雞肉	5.5	2.5	2.2	2.3	245	775

堅果好餐

多處一茶匙



富含膳食纖維，可以幫助消化

富含鎂，有助於骨骼和牙齒的發育

富含維生素C及E，可以增強免疫力

富含不飽和脂肪酸，可以促進腦部發育





食用小撇步

1. 選擇沒有經過油炸和調味的堅果

✗

市售:油炸、蜜汁腰果

✗

原味

2. 注意食用的分量，或是減少攝取其他油脂含量較高的食物



每餐一茶匙，或是一個大拇指大小

新北食品 關心您

資料參考:國民健康署