



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱能
2	四	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	清甜白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
3	五	兒童節快樂!											
6	一												
7	二	小米飯 白米,小米	炸雞排X1 雞排-炸	茶香豆干 豆干,芝麻,滷	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜,薏仁	水果	5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
9	四	茄汁 義大利麵 義大利麵,蔬菜	可樂雞翅X1 雞翅-煮	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜,蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.5	2.4	2.3	2.7	744
13	一	紅蔥 滷肉飯 白米,豬肉,紅蔥頭	蜜汁翅腿 X2 雞翅腿-煮	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	家常冬粉 冬粉,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金菇湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
14	二	白飯 白米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	海結黑干 豆干,海帶,蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	鮮筍雞湯 筍絲,蔬菜,雞骨	水果	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
16	四	燕麥飯 白米,燕麥	筍香滷肉 豬肉,豬腳,筍-滷	茶碗蒸 雞蛋,菇,毛豆-蒸	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽,蔬菜,雞骨	補助 豆漿	5.4	2.4	2.3	2.5	728
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	紅燒排骨酥 蔬菜,豬大排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.5	2.5	2.5	2.6	752
21	二	蘑菇醬 鐵板麵 麵,蔬菜,蘑菇醬	十三香 烤翅腿X2 雞翅腿-烤	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔-炒	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	水果	5.4	2.6	2.3	2.5	743
23	四	小米飯 白米,小米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	甜不辣X1 甜不辣,烤肉醬-煮	薑燒冬瓜 冬瓜,枸杞-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.6	2.5	2.7	764
27	一	校慶補假, 當日不供餐~											
28	二	香鬆蛋 炒飯 白米,蔬菜,雞蛋,海苔香鬆	香酥魚排X1 魚排-炸	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	玉米三色 玉米,洋芋,蔬菜-煮	有機 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜,雞骨	水果	5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
30	四	胚芽飯 白米,胚芽米	醃醬肉燥 豬肉,豆干,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木耳白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響,如:蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降,長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾病等風險。
降低含糖飲料攝取的小秘訣:一、多喝白開水,開水最解渴!二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳,取代含糖飲料三、購買包裝飲料時,注意營養標示,優先選擇低糖或無糖飲料