



◎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	熱量
1	三	芝麻飯 白米,芝麻	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	肉末豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	紅絲四季 敏豆,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜,龍骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
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	763.9
3	五	兒童節快樂!											
6	一												
7	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	香料烤雞翅X1 雞翅-烤 酥炸雞排X1 雞排-炸	鮮肉小餡餅X2 豬肉餡餅-烤 小兔豆沙包X1 小兔包-蒸	木耳高麗 高麗菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 或 玉米濃湯	水果	5.5	2.4	2.3	2.6	739.5
8	三	白飯 白米	壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	年糕雞 蔬菜,雞肉,年糕-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		5.4	2.5	2.4	2.7	747
9	四	糙米飯 白米,糙米	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
10	五	胚芽飯 白米,胚芽米	蔭豉魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪-煮	紅藜洋芋 洋芋,蔬菜,紅藜-煮	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,雞骨		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
13	一	芝麻飯 白米,芝麻	醬爆雞 雞肉,蔬菜-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	茶碗蒸 雞蛋,毛豆,菇-蒸	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
15	三	小米飯 白米,小米	安東雞 雞肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	豆酥敏豆 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	履歷蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜,凍腐,柴魚		5.4	2.6	2.6	2.6	755
16	四	燕麥飯 白米,燕麥	筍香滷肉 豬肉,豬腳,筍-滷	蜜薯極Q餅X1 地瓜極-烤	醬燒海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽,蔬菜,雞骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728
17	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	麻香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	QQ麻糬球X2 麻糬球-烤	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	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	糙米飯 白米,糙米	瓜仔肉 豬肉,豆干,碎瓜-煮	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
22	三	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉,蔬菜-燒	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨		5.3	2.7	2.4	2.7	755
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
24	五	白飯 白米	沙茶雞 雞肉,蔬菜,沙茶-煮	豆干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
27	一	五穀飯 白米,五穀米	蠔油燒雞 雞肉,蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒海絲 海帶,蔬菜-炒	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞	補助豆漿	5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
28	二	白飯 白米	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
29	三	芝麻飯 白米,芝麻	鹹水雞 雞肉,蔬菜-煮	沙茶肉羹 蔬菜,肉羹,沙茶-煮	炒筍絲 筍絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.4	2.6	2.5	735
30	四	香鬆蛋炒飯 白米,蔬菜,雞蛋,海苔香鬆	醉醬肉燥 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

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	熱量
1	三	芝麻飯 白米,芝麻	茄汁豆腐 豆腐,蔬菜-煮	香菇麵筋 麵筋,香菇,花生-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽,味噌		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
2	四	古早味米粉 米粉,蔬菜	滷蘭花干X1 蘭花干-滷	豆干小炒 豆干,蔬菜-炒	蜜汁地瓜 地瓜,蔬菜,麥芽糖-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
3	五	兒童節快樂!											
6	一	兒童節快樂!											
7	二	小米飯 白米,小米	香椿豆腐 豆腐,蔬菜-煮	沙茶干絲 豆干絲,蔬菜-煮	白菜滷 大白菜,豆皮,蔬菜-滷	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜,薏仁	水果	5.2	2.8	2.4	2.5	746.5
8	三	白飯 白米	咖哩百頁 百頁,蔬菜-煮	醃醬干丁 豆干,蔬菜-煮	粉蒸南瓜 南瓜,粉蒸粉-蒸	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		5.6	2.4	2.5	2.3	738
9	四	糙米飯 白米,糙米	五香黑干 豆干,蔬菜-煮	鐵板素雞 素雞丁,蔬菜-煮	山藥捲X1 山藥捲-炸	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
10	五	胚芽飯 白米,胚芽米	梅干素肉 素肉塊,蔬菜-煮	醬燒骰子腐 油豆腐,蔬菜-燒	椒鹽四季 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 蔬菜		5.4	2.6	2.2	2.4	736
13	一	芝麻飯 白米,芝麻	佛跳牆 素肉,筍,蔬菜-煮	紅燒麵輪 麵輪,蔬菜-燒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-蒸	履歷蔬菜	金菇湯 蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	718.5
14	二	白飯 白米	滷豆干X2 豆干-滷	三杯豆腸 蔬菜,豆腸-煮	三色玉米 玉米,蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜蔬菜湯 蔬菜,榨菜	水果	5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
15	三	小米飯 白米,小米	紅燒凍腐 凍腐,蔬菜-燒	酸菜素肚 素肚,蔬菜-煮	薑絲海根 海根,蔬菜-煮	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔,蔬菜		5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
16	四	燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁烤麩 烤麩,蔬菜-燒	南瓜豆腐 豆腐,南瓜,蔬菜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽,蔬菜-炒	履歷蔬菜	洋芋湯 洋芋,蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
17	五	芋香油飯 白米,糯米,蔬菜,芋頭	燒素排X1 素排-燒	豉香干片 豆干,蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
20	一	白飯 白米	素沙茶豆皮 豆皮,蔬菜,素沙茶-煮	關東煮 油豆腐,筍,蔬菜-煮	鮮炒時瓜 瓜果,蔬菜-炒	履歷蔬菜	四神湯 蔬菜,薏仁,四神湯包		5.3	2.5	2.5	2.6	738
21	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	素燒獅子頭X1 素獅子頭,蔬菜-煮	麻油素腰花 凍腐,素腰花,蔬菜-煮	醬燒海茸 海茸,蔬菜-燒	有機蔬菜	哈佛蔬菜湯 蔬菜	水果	5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
22	三	白飯 白米	糖醋素排骨 素排骨,蔬菜-煮	家常豆腐 豆腐,蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬春雨湯 蔬菜,冬粉		5.3	2.5	2.5	2.6	738
23	四	小米飯 白米,小米	醬爆素雞 素雞,蔬菜-煮	菇醬燴豆皮 蔬菜,豆皮-煮	薑燒南瓜 南瓜,蔬菜-燒	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
24	五	白飯 白米	打拋干丁 豆干,蔬菜-煮	素蒸餃X2 蒸餃-蒸	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
27	一	五穀飯 白米,五穀米	素燥豆腐 豆腐,素肉燥,蔬菜-煮	杏片烤麩 烤麩,蔬菜,杏仁片-煮	咖哩洋芋 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果,枸杞	補助豆漿	5.2	2.7	2.3	2.5	736.5
28	二	白飯 白米	藥膳凍腐 凍腐,蔬菜-煮	大溪黑干 豆干,蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	時蔬菇湯 蔬菜	水果	5.8	2.6	2.2	2.4	764
29	三	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	醬燒竹腸 竹腸,蔬菜-煮	滷大四角X1 油豆腐-滷	三色海絲 海帶,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.7	2.5	2.3	2.7	765.5
30	四	胚芽飯 白米,胚芽米	紅燒素排X1 素排-燒	瓜仔干丁 豆干丁,蔬菜,碎瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5

【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