

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

【◎含有過敏原: 海鮮類、堅果、穀物類、蛋製品、奶製品、大豆製品】

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
3	一	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉,白蘿蔔,紅蘿蔔-煮	炸鹹酥雞 X 3 雞肉-炸	什錦鮮蔬 馬鈴薯,花椰菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	◎蛋花湯 豆薯,玉米,雞蛋		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
4	二	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞肉,菇,青椒-煮	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	脆炒海絲 海帶,筍-炒	有機蔬菜	◎大滷湯 豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔	水果	5.4	2.7	2.5	2.7	764.5
6	四	◎五穀飯 白米,五穀米	◎蒲燒雞 雞肉,洋蔥,紅蘿蔔,芝麻-燒	◎豆干肉絲 筍,豆干,豬肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,木耳-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海芽,薑		5.4	2.7	2.3	2.5	750.5
7	五	金瓜炒米粉 米粉,南瓜,蔬菜,豬肉	◎蜜汁魷魚排 X 1 魷魚排-燒	◎肉燥油豆腐 白蘿蔔,油腐,豬肉-煮	彩燴玉米 玉米,紅蘿蔔,青豆-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,菇,肉骨茶包		5.5	2.6	2.3	2.7	759
10	一	白飯 白米	照燒雞 雞肉,菇-煮	粟米肉茸 馬鈴薯,玉米,豬肉,洋蔥-煮	木耳花椰 花椰菜,木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍,榨菜		5.6	2.5	2.5	2.7	763.5
11	二	小米飯 白米,小米	筍香豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	◎番茄豆腐 豆腐,番茄,豬肉,青豆-煮	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔,海芽,味噌	水果	5.4	2.6	2.5	2.7	757
13	四	紅蔥雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	◎醉醬肉燥 豬肉,豆干,洋蔥,菇-煮	無骨雞肉捲 X 1 雞肉捲-烤	炒四季豆 四季豆,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 豆薯,紅蘿蔔,雞骨		5.5	2.7	2.3	2.6	762
14	五	◎芝麻飯 白米,芝麻	鹹水雞 雞肉,小黃瓜,玉米筍,洋蔥-煮	◎洋芋炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔-炒	雜菜冬粉 高麗菜,洋蔥,冬粉,紅蘿蔔,木耳-煮	履歷蔬菜	◎巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔,青豆,奶粉		5.4	2.7	2.4	2.6	757.5
17	一	胚芽飯 白米,胚芽米	◎砂鍋魚 生鮮魚肉,凍腐,青豆,沙茶-燒	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒時瓜 扁蒲,紅蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 大白菜,紅蘿蔔,番茄		5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
18	二	◎茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜,豬肉	◎脆皮起司雞排 X1 起司雞排-炸	薯條 X 3 馬鈴薯條-烤	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	菜頭湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.6	2.6	2.4	2.6	764
20	四	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞肉,菇,九層塔-煮	◎彩蔬炒蛋 雞蛋,南瓜,洋蔥-炒	避風塘雙鮮 綠豆芽,洋蔥,蘿蔔糕-炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 馬鈴薯,薏仁,豬大骨		5.6	2.7	2.4	2.5	767
21	五	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉,綠豆芽,洋蔥-煮	烤雞翅 X 1 雞翅-烤	◎芝香海結 白蘿蔔,海帶結,紅蘿蔔,芝麻-煮	履歷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆,奶粉		5.5	2.6	2.6	2.6	762
24	一	◎鳳梨蛋炒飯 白米,蔬菜,鳳梨,雞蛋	無骨雞排 X 1 無骨雞排-燒	客家鹹豬肉 高麗菜,紅蘿蔔,豬肉-炒	◎肉末豆腐 豆腐,豬肉,青豆-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽,味噌	補助豆奶	5.3	2.7	2.3	2.7	752.5
25	二	白飯 白米	◎沙茶肉片 豬肉,洋蔥,菇,沙茶-煮	◎蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	燴三絲 筍,紅蘿蔔,木耳-煮	有機蔬菜	白玉湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.3	2.7	2.4	2.7	755
27	四	◎五穀飯 白米,五穀米	◎瓜仔肉 豬肉,豆干,豆薯,碎瓜-煮	小雞腿 X 2 雞翅腿-煮	炒玉米 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥-炒	履歷蔬菜	◎豆腐蔬菜湯 豆腐,大白菜,紅蘿蔔		5.6	2.7	2.3	2.5	764.5
28	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥-煮	◎蝦仁蒸蛋 雞蛋-蒸	清甜白菜 大白菜,菇,木耳-煮	履歷蔬菜	排骨湯 大黃瓜,紅蘿蔔,豬大骨		5.4	2.7	2.2	2.6	752.5
31	一	糙米飯 白米,糙米	◎醬燒魚排X1 魚排-燒	◎高麗肉片 高麗菜,豬肉,木耳,沙茶-煮	◎芝香黃芽 黃豆芽,海帶芽,芝麻-煮	履歷蔬菜	刈薯雞湯 豆薯,雞骨,紅蘿蔔		5.6	2.4	2.3	2.7	751

【營養教育】天天5蔬果：指的是「3蔬2果」，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）及2份水果（1份水果約1個拳頭大小），並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果。