



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

【◎表示含有過敏原:海鮮類、堅果、穀物類、蛋製品、奶製品、大豆製品】如對於午餐餐色有任何建議,請聯繫 26008457 #192 午餐秘書 或 #195 施組長

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞 雞肉、地瓜-煮	◎蝦仁 玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉、蝦仁-煮	◎滷豆干 黑豆干、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	菇香瓜湯 瓜果、菇		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
3	二	◎焗烤 義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉、起司	炸雞排 X1 雞排-炸	地瓜薯條 X 4 地瓜條-烤	脆炒豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	◎日式味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌	水果	5.6	2.5	2.3	2.8	763
4	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-煮	藥膳凍腐 凍豆腐、高麗菜-煮	醬燒海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷蔬菜	三絲湯 大白菜、蔬菜		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
5	四	白飯 白米	◎紅燒魚 生鮮魚肉、白蘿蔔-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇高麗 高麗菜、針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米、蔬菜、奶粉		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
6	五	紫米飯 白米、紫米	烤雞翅 X1 雞翅-烤	◎魷魚 炒三鮮 大白菜、豬肉、魷魚-煮	蒜炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜、豬大骨		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
9	一	紅蔥 滷肉飯 白米、豬肉	黃燜雞 雞肉、蔬菜-煮	◎豆干滷肉 豆干、豬肉、芝麻-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷蔬菜	匏瓜湯 扁蒲、蔬菜		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
10	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機蔬菜	麻油海芽湯 海帶芽、蔬菜、麻油	水果	5.5	2.5	2.5	2.6	752
11	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蘑菇醬豬柳 豬肉、菇-煮	◎彩蔬燴蛋 雞蛋、蔬菜-燴	紅絲條豆 四季豆、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.7	754
12	四	白飯 白米	蒸肉餅 豬肉、蔬菜、脆瓜-蒸	炸鹹酥雞 X 3 雞肉、地瓜-炸	炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜	◎鮮蔬 豆腐湯 蔬菜、豆腐		5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
13	五	◎燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	韓式 泡菜年糕 高麗菜、年糕、泡菜-煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑-煮	履歷蔬菜	鮮筍大骨湯 筍、蔬菜、豬大骨		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
16	一	◎家常 炒麵 油麵、蔬菜	燒烤 檸檬雞翅 X1 雞翅-烤	◎洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	燴三色 筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜	◎雙色 蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
17	二	白飯 白米	◎瓜仔肉 豬肉、豆干、蔬菜、碎瓜-煮	小棒腿 X2 雞翅腿-烤	香油黃芽 黃豆芽、蔬菜-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 大白菜、蔬菜、雞骨	水果 +補助 豆漿	5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	◎奶香雞 雞肉、洋芋、蔬菜、奶粉-煮	◎筍燒肉燥 筍、蔬菜、豆干、豬肉-煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.5	2.6	2.6	2.6	762
19	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆肉片 豬肉、洋蔥、蔥-煮	雞茸玉米 玉米、蔬菜、雞肉-煮	燉煮時瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷蔬菜	◎鮮蔬蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.4	2.4	2.3	2.5	728
20	五	◎芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞 雞肉、地瓜-煮	蘿蔔滷肉 白蘿蔔、蔬菜、豬肉-煮	豆酥季豆 四季豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷蔬菜	◎針菇豆腐湯 豆腐、針菇、蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
23	一	義式燉飯 白米、蔬菜、義大利香料	◎可樂雞翅 X1 雞翅-煮	◎南瓜豆腐 豆腐、南瓜、蔬菜-煮	雙色花椰 花椰菜-煮	履歷蔬菜	◎洋蔥 味噌湯 洋蔥、蔬菜、味噌		5.6	2.5	2.5	2.6	759
24	二	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉、洋蔥、蔬菜-煮	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包	水果	5.4	2.6	2.3	2.5	743
25	三	◎芝麻飯 白米、芝麻	梅干扣肉 豬肉、筍、梅乾菜-煮	◎滷油豆腐 油豆腐-煮	海帶彩絲 海帶、蔬菜、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	◎蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.5	2.6	2.6	2.6	762
26	四	白飯 白米	◎親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋-煮	◎肉燥干丁 筍、豆干丁、豬肉-煮	三色玉米 玉米、蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 筍、蔬菜、雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
27	五	◎五穀飯 白米、五穀米	醃醃滷肉 豬肉、排骨、白蘿蔔-煮	◎焗烤 薯塊雞 洋芋、蔬菜、雞肉、起司-烤	鮮菇大瓜 瓜果、菇-煮	履歷蔬菜	◎白菜 豆腐湯 大白菜、豆腐		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5

【每日主食應有1/3以上包含未精製全穀雜糧】全穀雜糧類食物(如,白米、麵條)主要提供澱粉,是人體攝取熱量的主要來源。

未精製的全穀雜糧加工程度低,能保留較多的營養素(如,維生素B群、膳食纖維),維持身體正常代謝、促進大腸健康、幫助好菌生長。

