

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第04229)
地址：新北市三區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-0088



本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	牛奶	水果	蛋	油	糖	熱量
2	一	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉X4-烤	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.0	3.0	1.5	2.6	800	
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞塊 雞肉+洋蔥-燒	香干肉柳 豬肉+豆干+時蔬-炒	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	認證蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+湯排		6.0	2.7	2.5	2.8	811	
4	三	有機白飯 有機白米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-滷	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+金針菇+雞骨	乳品	6.1	2.7	2.5	2.4	800	
5	四	肉燥 刀削麵 刀削麵+豆干+豬肉+時蔬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	西魯肉 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+雞蛋+香菇-煮	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	806	
6	五	五穀飯 白米+五穀米	壽喜燒豚肉 豬肉片+洋蔥+金針菇+柴魚-煮	★ 香雞排X1 雞排X1-炸	川耳時瓜 時瓜+時蔬+川耳-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆+地瓜		6.5	3.0	2.0	3.0	865	
11	三	有機白飯 有機白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	豆豉鮮魚 生鮮魚肉+豆腐+時蔬+豆豉-煮	蛋炒脆薯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+湯排	乳品	6.2	3.0	1.5	2.3	800	
12	四	芝麻飯 白米+芝麻	韓味銅盤烤肉 豬肉+時蔬-炒	泡菜年糕雞 雞肉+自製韓式泡菜+年糕+時蔬-炒	可樂餅X1 可樂餅X1-烤	有機蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+板豆腐+時蔬	水果	6.5	2.8	1.5	2.4	811	
13	五	香鬆什錦 蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬+海苔香鬆	★炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	滷肉 豬肉+油豆腐+時蔬-滷	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+時蔬		6.3	3.0	2.0	3.0	851	
16	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	蜜汁魚排X1 魚排X1-燒	干片四季 四季豆+豆干+時蔬-炒	認證蔬菜	柴魚燉湯 海帶+時蔬+雞骨+柴魚片		6.3	3.0	1.8	2.4	819	
17	二	DIY義式 斜管麵 斜管麵	南蠻脆皮雞 雞肉+時蔬-燒	拿坡里肉醬 玉米+豬肉+蕃茄+時蔬-煮	格子鬆餅X1 鬆餅X1-蒸	認證蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.5	2.5	1.3	2.6	792	
18	三	有機白飯 有機白米	沙茶肉柳 豬肉柳+時蔬-炒	蜜糖地瓜雞 地瓜+雞肉-燒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	乳品	6.2	2.6	2.5	2.8	818	
19	四	糙米飯 白米+糙米	★ 炸雞腿X1 雞腿X1-炸	香菇拌飯肉燥 豬絞肉+豆干+洋蔥+黃豆+香菇-煮	蝦香鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	白菜排骨湯 白菜+湯排+時蔬	水果	6.0	3.0	2.5	3.0	843	
20	五	大麥飯 白米+大麥	醃翻豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	烤雞肉串X1 雞肉串X1-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+洋蔥+味噌		6.0	3.0	1.5	2.6	800	
23	一	小米飯 白米+小米	蒜酥雞丁 雞肉+地瓜+蒜-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	玉米高麗 高麗菜+玉米+時蔬-炒	認證蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		6.1	2.6	2.0	2.5	785	
24	二	燕麥飯 白米+燕麥	泰味打拋肉 豬絞肉+蕃茄+時蔬+九層塔-煮	★ 酥炸雞排X1 雞排X1-炸	蔥香豆芽 豆芽+時蔬+蔥-炒	認證蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+紅棗+枸杞+雞骨		6.0	3.0	2.5	3.0	843	
25	三	有機白飯 有機白米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+起司-煮	里肌豬排X1 豬排X1-燒	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	有機蔬菜	台味米粉湯 米粉+時蔬+紅蔥頭	乳品	6.5	3.0	2.0	2.5	843	
26	四	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉	回鍋肉 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	福州丸X1 福州丸X1+時蔬-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+時蔬-炒	有機蔬菜	三絲湯 竹筍+雞骨+時蔬	水果	6.0	2.6	1.8	2.8	786	
27	五	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+冬粉+時蔬-煮	油腐滷肉 豬肉+油豆腐+時蔬-滷	蒟蒻大瓜 時瓜+時蔬+蒟蒻-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.3	2.8	2.0	2.4	809	
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	薑汁燒肉 豬肉+洋蔥+時蔬-煮	★ 炸麥香雞X1 麥香雞X1-炸	海結蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+海帶結-煮	認證蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+時蔬+湯排		6.0	2.5	2.5	3.0	805	
31	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	認證蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.0	2.8	2.0	2.5	793	

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合過敏體質者食用
◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多吃多少呢？三份熟蔬菜的份量大概為三個蘋果大，兩份水果則是為兩個蘋果大呢◆