



◎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:葉亭君(營養字第011617號)、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  
◎本菜單含有中級類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含脂肪蛋白質之動物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品,不適合過敏體質者食用

| 日  | 週 | 主食                   | 主菜                   | 副菜一                    | 副菜二                  | 蔬菜       | 湯品                  | 附註       | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬菜  | 油類  | 糖類    |
|----|---|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------|---------------------|----------|----------|----------|-----|-----|-------|
| 1  | 三 | 有機白飯<br>有機白米         | 壽喜燒肉片<br>豬肉+蔬菜-煮     | 酥炸雞堡排x1<br>▲★雞堡排-炸     | 韓式黃芽<br>黃豆芽+蔬菜-煮     | 有機蔬菜     | 羅宋湯<br>蔬菜           |          | 6.5      | 2.7      | 2.3 | 2.6 | 832   |
| 2  | 四 | 白飯<br>白米             | 蒲燒雞<br>雞肉+蔬菜-煮       | 肉末豆腐<br>豆腐+豬肉+蔬菜-煮     | 清炒花椰<br>花椰菜+蔬菜-炒     | 有機蔬菜     | 針菇高麗湯<br>高麗菜+針菇     |          | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 3  | 五 | 白飯<br>白米             | 筍香豬腳<br>豬肉+筍乾-煮      | 茄汁油腐<br>蔬菜+油腐-煮        | 木須白菜<br>大白菜+蔬菜+木耳-煮  | 有機蔬菜     | 薑絲海芽湯<br>海芽+薑       | 補助<br>豆漿 | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 6  | 一 | 拿坡里筆管麵<br>筆管麵+蔬菜+番茄醬 | 蔥爆肉片<br>豬肉+蔬菜-炒      | 海帶滷豆干<br>蔬菜+豆干+海帶-煮    | 紅絲扁蒲<br>扁蒲+紅蘿蔔-煮     | 廢歷<br>蔬菜 | 柴魚蘿蔔湯<br>白蘿蔔+蔬菜     |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 7  | 二 | 白飯<br>白米             | 炸雞排X1<br>★雞排-炸       | 菜脯蛋<br>蛋+菜脯-煮          | 三色海絲<br>蔬菜+海帶絲-煮     | 廢歷<br>蔬菜 | 雙圓甜湯<br>地瓜圓+芋圓      |          | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 8  | 三 | 有機白飯<br>有機白米         | 果香燉豬<br>豬肉+蔬菜-煮      | 南瓜洋芋雞<br>南瓜+雞肉+洋芋-煮    | 菇香高麗<br>高麗菜+蔬菜+菇-煮   | 有機蔬菜     | 時瓜薑湯<br>瓜果+蔬菜       |          | 6.4      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 829.5 |
| 9  | 四 | 白飯<br>白米             | 青醬香料雞<br>雞肉+蔬菜-煮     | 蜜汁甜不辣X1<br>▲甜不辣-煮      | 豆酥季豆<br>四季豆+蔬菜-煮     | 有機蔬菜     | 脆薯蛋花湯<br>豆薯+蔬菜+蛋    |          | 6.5      | 2.6      | 2.3 | 2.7 | 829   |
| 10 | 五 | 白飯<br>白米             | 酸菜魚<br>魚肉+蔬菜-煮       | 玉米肉茸<br>玉米+蔬菜+豬肉-煮     | 蒜香花椰<br>花椰菜+蔬菜-煮     | 有機蔬菜     | 鮮蔬雞湯<br>蔬菜+雞骨       | 乳品       | 6.6      | 2.5      | 2.5 | 2.7 | 833.5 |
| 13 | 一 | 奶香燉飯<br>白米+蔬菜+奶粉     | 酥炸鹹酥雞X3<br>★雞肉-炸     | 蒸肉餅<br>豬肉+蔬菜-蒸         | 泰式雙絲<br>青木瓜+蔬菜-煮     | 廢歷<br>蔬菜 | 冬瓜山粉圓<br>冬瓜磚+山粉圓    |          | 6.4      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 827   |
| 14 | 二 | 白飯<br>白米             | 醃滷滷肉<br>豬肉+蔬菜-煮      | 南瓜豆腐煲<br>南瓜+豆腐+蔬菜-煮    | 脆炒高麗<br>高麗菜+蔬菜-炒     | 廢歷<br>蔬菜 | 洋芋蔬菜湯<br>洋芋+蔬菜      |          | 6.6      | 2.7      | 2.5 | 2.8 | 853   |
| 15 | 三 | 有機白飯<br>有機白米         | 蠔油燒雞<br>雞肉+蔬菜-煮      | 三色玉米<br>蔬菜+玉米+豬肉-煮     | 魷魚圈白菜<br>魷魚+蔬菜-煮     | 有機蔬菜     | 枸杞蘿蔔湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+枸杞 |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 846   |
| 16 | 四 | 白飯<br>白米             | 茄汁香料豬<br>豬肉+蔬菜-煮     | 醬煮海鮮丸X2<br>▲海鮮丸-煮      | 豆芽三色<br>豆芽+蔬菜-煮      | 有機蔬菜     | 高麗雞湯<br>高麗菜+蔬菜+雞骨   |          | 6.5      | 2.6      | 2.6 | 2.6 | 832   |
| 17 | 五 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米        | 醬爆雞丁<br>雞肉+蔬菜-煮      | 洋蔥炒蛋<br>蛋+洋蔥-炒         | 彩椒敏豆<br>敏豆+彩椒+蔬菜-煮   | 有機蔬菜     | 大醬湯<br>蔬菜           | 水果       | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 20 | 一 | 日式炒烏龍麵<br>麵+蔬菜+豬肉+柴魚 | 滷豬排X1<br>豬排-煮        | 紅藜洋芋<br>洋芋+蔬菜+紅藜-煮     | 紅絲白菜<br>大白菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮 | 廢歷<br>蔬菜 | 黑糖地瓜湯<br>地瓜+黑糖      |          | 6.3      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 825   |
| 21 | 二 | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥         | 親子丼<br>雞肉+蔬菜+蛋-煮     | 三杯鮑菇海鮮<br>杏鮑菇+魷魚+九層塔-煮 | 清炒豆芽<br>豆芽+蔬菜-煮      | 廢歷<br>蔬菜 | 裙帶海芽湯<br>蔬菜+海芽      |          | 6.5      | 2.6      | 2.5 | 2.7 | 834   |
| 22 | 三 | 有機白飯<br>有機白米         | 豆瓣魚片X1<br>魚肉-煮       | 雞茸玉米<br>蔬菜+玉米+雞肉-煮     | 豆皮高麗<br>高麗菜+蔬菜+豆皮-煮  | 有機蔬菜     | 南瓜濃湯<br>南瓜+蔬菜+奶粉    |          | 6.5      | 2.7      | 2.3 | 2.6 | 832   |
| 23 | 四 | 白飯<br>白米             | 醬燒雞丁<br>雞肉+蔬菜-煮      | 鮮瓜燴魚羹<br>▲瓜果+魚羹+蔬菜-煮   | 蒜香海茸<br>蔬菜+海茸-煮      | 有機蔬菜     | 鮮蔬蛋花湯<br>蔬菜+雞蛋      |          | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 827.5 |
| 24 | 五 | 芝麻飯<br>白米+芝麻         | 藥膳肉片<br>豬肉+蔬菜-煮      | 芹香豆干<br>豆干+蔬菜+芹-煮      | 味噌蘿蔔<br>白蘿蔔+蔬菜-煮     | 有機蔬菜     | 時瓜雞湯<br>瓜果+蔬菜+雞骨    | 水果       | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |
| 27 | 一 | 夏威夷炒飯<br>白米+蔬菜+鳳梨    | 甜蔥燒雞<br>雞肉+蔬菜-煮      | 蒸蛋<br>雞蛋+蔬菜-蒸          | 地瓜薯條X4<br>★地瓜薯條-炸    | 廢歷<br>蔬菜 | 玉米高麗湯<br>蔬菜+玉米      |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.6 | 841.5 |
| 28 | 二 | 白飯<br>白米             | 蘑菇醬豬柳<br>豬肉+蔬菜-煮     | 醬燒凍腐<br>蔬菜+凍腐-煮        | 針菇花椰<br>花椰菜+針菇+蔬菜-煮  | 廢歷<br>蔬菜 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆+薏仁      |          | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 29 | 三 | 有機白飯<br>有機白米         | 年糕雞丁<br>雞肉+年糕+蔬菜-煮   | 紅蘿蔔炒蛋<br>蛋+紅蘿蔔-炒       | 木須豆芽<br>豆芽+木耳+蔬菜-煮   | 有機蔬菜     | 榨菜筍絲湯<br>筍+榨菜       |          | 6.6      | 2.7      | 2.4 | 2.7 | 846   |
| 30 | 四 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米        | 茄汁魚片X1<br>魚肉-煮       | 時瓜粉絲<br>瓜果+冬粉+蔬菜-煮     | 紅片高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+蔬菜-煮 | 有機蔬菜     | 白菜豆腐湯<br>大白菜+豆腐+蔬菜  |          | 6.5      | 2.7      | 2.5 | 2.5 | 832.5 |
| 31 | 五 | 紫米飯<br>白米+紫米         | 奶香玉米燉雞<br>雞肉+蔬菜+奶粉-煮 | 日式魚丸煲<br>▲蔬菜+魚丸-煮      | 脆炒海絲<br>海絲+蔬菜-煮      | 有機蔬菜     | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔    | 水果       | 6.3      | 2.7      | 2.3 | 2.7 | 822.5 |

| 主菜種類(次/月)  |       | 主菜食材特性分析(次/月) |     | 副菜食材分析(次/月) |          | 其它分析(次/月) |     |     |
|------------|-------|---------------|-----|-------------|----------|-----------|-----|-----|
| 豆類<br>及其製品 | 魚肉及海鮮 | 豬 肉           | 雞 肉 | 生鮮食材        | 調理<br>食品 | 加工 食品     | 油炸品 | 甜 湯 |
| 0次         | 3次    | 9次            | 11次 | 23次         | 0次       | 5次        | 4次  | 4次  |

【營養教育】紅蘿蔔中大量的β-胡蘿蔔素,有很強的抗氧化功效,能預防黃斑部病變。而且經過肝臟和小腸的作用之後,有一半會轉變成維生素A,可以保護視網膜,並且改善乾眼症、夜盲症...等眼部疾病。