

*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0422)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-0077

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	糖	油	熱		
3	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+時蔬-煮	粉紅醬 關東煮 米血糕+甜不辣+魚卵捲+魚羹-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.4	2.7	2.4	2.3	814
4	二	小米飯 白米+小米	紐澳良豚肉 豬肉+時蔬-炒	豚骨豆腐煲 大白菜+凍豆腐+海帶芽+玉米-煮	肉末粉絲 洋蔥+冬粉+絞肉+時蔬-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.2	799
5	三	白飯 白米	十三香燒雞 雞肉+油豆腐+時蔬-炒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+蒜+蔥-炒	蒟蒻花椰 花椰菜+蒟蒻-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
6	四	大麥飯 白米+大麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	玉米歐姆蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+時蔬+雞骨		6.2	2.7	2.4	2.3	800
7	五	蕃茄肉醬 義式麵 麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬	烤雞排X1 雞排X1-炸	薯條X4 薯條X4-炸	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+油豆腐		6.3	2.5	2.5	2.3	795
11	二	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉柳 豬肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	翡翠黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片		6.2	2.5	2.6	2.7	808
12	三	白飯 白米	炸魚排X1 魚排X1-炸	西魯肉 大白菜+豬肉+時蔬-煮	香干四季 四季豆+時蔬+豆干-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+時蔬	水果	6.3	2.6	2.6	2.8	827
13	四	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板肉片 豬肉片+時蔬-炒	蔬食鹹水拼盤 百頁+豆皮+時蔬-煮	青蔥炒甘藍 高麗菜+時蔬+蔥-炒	有機蔬菜	關東煮湯 海帶+時蔬		6.7	2.4	2.3	2.1	801
14	五	海苔香鬆 蓋飯 白米+海苔香鬆	果香糖醋雞塊 雞肉+鳳梨-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米+時蔬-煮	開陽時瓜 時瓜+時蔬+蝦皮-炒	青菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	一	芝麻飯 白米+芝麻	法式 蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	香菇炒竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+紅棗		6.6	2.4	2.5	2.3	808
18	二	白飯 白米	沙茶燒雞 雞肉+時蔬-煮	客家鹹豬肉 高麗菜+豆干+豬肉+蔥-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	日式豚骨湯 海帶+時蔬+豬大骨		6.5	2.5	2.3	2.2	799
19	三	小米飯 白米+小米	韓式泡菜豬 豬肉+自製韓式泡菜+時蔬-炒	滷四角 油豆腐+海帶+時蔬-滷	蝦香鮮瓜 鮮瓜+時蔬+蝦米-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
20	四	蘿勒青醬 義大利麵 麵條+時蔬	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬+豬大骨		6.2	2.5	2.3	2.6	796
21	五	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-滷	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+時蔬-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.4	2.5	2.4	792
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	椰香沙嗲雞 雞肉X4+時蔬-燒	古早味肉羹 大白菜+肉羹X2+時蔬-煮	花生海結 海帶結+花生-煮	青菜	味噌 豆腐湯 豆腐+時蔬+味噌		6.3	2.4	2.5	2.4	792
25	二	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	快炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯 麵疙瘩+時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
26	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	香菇滑雞煲 雞肉+香菇-煮	豆豉小魚炒肉絲 豆干+豬肉絲+小魚干+豆豉+蔥-炒	豆簽時瓜 時瓜+時蔬+豆簽-煮	青菜	白菜排骨湯 大白菜+時蔬+豬大骨	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	806
27	四	炸醬 乾拌麵 麵條+豬絞肉+時蔬	脆皮豬排X1 豬排X1-炸	海鮮丸X2 海鮮丸X2-燒	乾煸四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌	補助豆漿	6.4	2.5	2.4	2.3	799

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、不適合其過敏體質者食用
 ◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆