



◎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: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

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	熱能
4	一	芝麻飯 白米,芝麻	糖醋雞 雞肉,蔬菜-燒	關東煮 蔬菜,煉製品-煮	清炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜,薏仁		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
5	二	燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜,味噌	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	738
6	三	糙米飯 白米,糙米	烤雞排X1 雞排-烤	肉燥油腐 油腐,蔬菜,豬肉-煮	塔香海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋,蔬菜,奶粉		5.2	2.8	2.5	2.6	753.5
7	四	家常炒麵 油麵,蔬菜	泡菜肉片 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	蜜汁方干 豆干,芝麻-煮	芽菜什錦 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,蔬菜		5.4	2.4	2.4	2.7	739.5
8	五	白飯 白米	五香雞翅X1 雞翅-煮	馬鈴薯肉醬 洋芋,豬肉,蔬菜-煮	香拌四季 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜,龍骨		5.2	2.3	2.3	2.3	697.5
11	一	薏仁飯 白米,薏仁	三杯雞 雞肉,蔬菜-煮	彩蔬炒蛋 雞蛋,蔬菜-炒	時令鮮瓜 瓜果,蔬菜-煮	履歷蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐,蔬菜		5.8	2.2	2.4	2.5	743.5
12	二	芝麻飯 白米,芝麻	冰糖豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	木耳銀芽 綠豆芽,蔬菜-煮	有機蔬菜	昆布雞湯 蔬菜,雞骨	水果	5.3	2.8	2.5	2.8	769.5
13	三	白飯 白米	親子丼 雞肉,蔬菜,雞蛋-煮	瓜仔干丁 豆干,蔬菜,豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.4	2.7	761.5
14	四	糙米飯 白米,糙米	洋蔥豬柳 豬肉,蔬菜-煮	玉米雞茸 蔬菜,玉米,雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果,薑絲		5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	五	白飯 白米	泰式咖哩雞 雞肉,蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮卷-烤	佃煮菜頭 白蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.2	2.5	2.7	2.5	731.5
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉,蔬菜-煮	可樂餅X1 可樂餅-烤	紅絲花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜,味噌		5.3	2.6	2.5	2.6	745.5
19	二	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	炸雞排X1 雞排-炸	哨子豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜,菇-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	水果	5.4	2.6	2.2	2.4	736
20	三	白飯 白米	無錫排骨 豬肉,蔬菜-燒	紅燒雞 蔬菜,雞肉-煮	木耳四季 敏豆,蔬菜-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍,蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.7	772.5
21	四	五穀飯 白米,五穀米	花瓜雞 雞肉,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	黃芽湯 黃豆芽,蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
22	五	小米飯 白米,小米	豆瓣魚 生鮮魚肉,凍腐,蔬菜-燒	黑輪X1 黑輪-煮	藜麥洋芋 洋芋,蔬菜,藜麥-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包		5.6	2.5	2.3	2.5	749.5
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉,蔬菜,芝麻-燒	西魯肉 蔬菜,豬肉,豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		5.4	2.6	2.5	2.6	752.5
26	二	芝麻飯 白米,芝麻	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒筍絲 筍,蔬菜-炒	有機蔬菜	排骨湯 蔬菜,龍骨	水果+履歷豆漿	5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	三	胚芽飯 白米,胚芽米	肉骨茶燉雞 雞肉,蔬菜,枸杞-煮	香干肉絲 豆干,蔬菜,豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜,柴魚		5.5	2.6	2.3	2.6	754.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉,豆干,蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果,雞骨		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
29	五	糙米飯 白米,糙米	蠔油雞 雞肉,蔬菜-煮	香菇肉羹 蔬菜,肉羹,菇-煮	紅片高麗 高麗菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.8	2.6	2.2	2.4	764

【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物,包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子,提供身體所需的能量與關鍵營養素,有助於骨骼生長發育、提升免疫力,減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣,讓身體更健康、學習更有精神!