



◎ 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、含麩筋蛋白質之穀物製品、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
 【★表示炸物 ◎表示加工品】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	芝麻飯 白米80g, 芝麻0.3g	高麗鹹豬肉 豬肉70g, 高麗菜20g, 蔬菜10g-炒	糖醋雞 雞肉30g, 地瓜30g, 蔬菜15g-燒	田園玉米 玉米30g, 小黃瓜20g, 紅蘿蔔10g, 芋頭5g-煮	有機黑葉白菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆25g, 薏仁10g	5.2	3	1.6	2.6	753.5
5	二	有機香鬆飯 有機白米80g, 海苔香鬆1g	焗烤馬鈴薯 洋芋45g, 花椰菜30g, 洋蔥5g, 起司, 奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 友善雞蛋50g, 紅蘿蔔25g-炒	鹽滷毛豆莢 毛豆莢70g	有機高麗菜80g	味噌湯 海帶芽(乾)1g, 味噌	5.3	2	1.5	2.6	738
6	三	糙米飯 白米80g, 糙米7g	安東雞(不加年糕) 雞肉70g, 洋芋15g, 蔬菜10g-煮	肉燥油豆腐 油豆腐40g, 蔬菜20g, 豬肉12g-煮	塔香海茸 海茸35g, 蔬菜35g-煮	履歷蔬菜80g	巧達濃湯 洋芋20g, 三色豆20g, 洋蔥5g, 奶粉2g	5.2	2.8	2	2.6	753.5
7	四	胚芽飯 白米80g, 胚芽米7g	★炸鹹酥雞X3 雞肉70g, 地瓜20g-炸	茶碗蒸 雞蛋50g, 毛豆3g, 乾香菇1g-蒸	芽菜什錦 黃豆芽55g, 蔬菜10g-煮	有機油江菜80g	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔30g, 紅蘿蔔10g	5.4	2.4	1.9	2.7	739.5
8	五	家常炒麵 油麵80g, 蔬菜30g	菲力雞排X1 雞排-煮	◎蒸餃X2 蒸餃20gX2-煮	清炒花椰 花椰菜70g, 蔬菜5g-炒	履歷蔬菜80g	時蔬排骨湯 蔬菜35g, 龍骨10g	5.2	2.3	2.2	2.3	697.5
11	一	薏仁飯 白米80g, 薏仁7g	三杯雞 雞肉70g, 杏鮑菇30g-煮	茶碗蒸 雞蛋50g, 毛豆5g, 菇3g-蒸	有機木耳鮮瓜 扁蒲60g, 有機黑木耳20g-煮	有機小白菜80g	針菇豆腐湯 豆腐20g, 蔬菜25g	5.8	2.2	2.2	2.5	743.5
12	二	有機芝麻飯 有機白米80g, 芝麻0.3g	冰糖滷肉 豬肉70g, 筍30g-煮	茶葉蛋X1 殼蛋55g-煮	木耳銀芽 綠豆芽60g, 蔬菜10g-煮	有機小松菜80g	昆布雞湯 蔬菜30g, 雞骨10g	5.3	2.8	2.2	2.8	769.5
13	三	白飯 白米80g	親子丼 雞肉70g, 洋蔥15g, 杏鮑菇10g, 雞蛋10g-煮	瓜仔干丁 豆干45g, 豬肉12g, 碎瓜10g-煮	鍋燒白菜 大白菜70g, 蔬菜10g-煮	履歷蔬菜80g	冬瓜山粉圓 山粉圓6g, 冬瓜磚12g	5.5	2.6	2	2.7	761.5
14	四	黃金粟香炊飯 白米80g, 蔬菜25g, 栗子5g	滷豬排X1 豬排75g-滷	玉米雞茸 玉米30g, 紅蘿蔔15g, 青豆5g, 雞肉12g-煮	蒜香高麗 高麗菜65g, 蔬菜10g-煮	有機青江菜80g	薑絲冬瓜湯 瓜果40g, 薑絲	5.5	2.7	2.3	2.7	766.5
15	五	白飯 白米80g	★◎炸呷啦雞排X1 雞排90g-炸	三杯油豆腐 油豆腐50g, 蔬菜30g-煮	佃煮菜頭 白蘿蔔60g, 海帶15g-煮	履歷蔬菜80g	蛋花湯 蔬菜35g, 雞蛋7g	5.2	2.5	2.2	2.5	731.5
18	一	白飯 白米80g	蒜泥肉片 豬肉70g, 蔬菜30g-煮	★◎可樂餅X2 可樂餅-炸	紅絲花椰 花椰菜70g, 蔬菜10g-煮	有機黑葉白菜80g	味噌豆腐湯 豆腐25g, 蔬菜15g, 味噌	5.3	2.6	2.1	2.6	745.5
19	二	有機胚芽飯 有機白米80g, 胚芽米7g	蜂蜜照燒雞 雞肉70g, 杏鮑菇20g, 洋蔥10g, 蜂蜜-煮	哨子豆腐 豆腐50g, 豬肉12g, 蔬菜3g-煮	菇炒甘藍 高麗菜60g, 菇10g-炒	有機白莧菜80g	薑絲海芽湯 海帶芽(乾)1g, 薑絲	5.4	2.6	1.9	2.4	736
20	三	白飯 白米80g	紅燒肉 豬肉70g, 蔬菜30g-燒	滷蛋X1 雞蛋-煮	木耳四季 軟豆55g, 蔬菜3g-煮	履歷蔬菜80g	竹筍湯 筍30g, 紅蘿蔔7g	5.8	2.5	2	2.7	772.5
21	四	五穀飯 白米80g, 五穀米7g	花瓜雞 雞肉70g, 蔬菜20g, 花瓜10g-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋40g, 洋蔥25g-炒	白菜滷 大白菜70g, 紅蘿蔔7g, 木耳3g-煮	有機荷葉白菜80g	薑香時瓜湯 瓜果, 蔬菜	5.6	2.5	2.2	2.5	749.5
22	五	小米飯 白米80g, 小米7g	豆瓣魚 水鯊魚肉90g, 凍腐25g, 蔬菜3g-燒	胡麻蒟蒻總匯 蔬菜50g, 蒟蒻10g, 豬肉15g-煮	藜麥洋芋 洋芋45g, 三色豆20g, 藜麥1g-煮	履歷蔬菜80g	肉骨茶湯 白蘿蔔30g, 菇7g, 肉骨茶包	5.6	2.5	1.6	2.5	749.5
25	一	白飯 白米80g	蒲燒雞 雞肉70g, 地瓜20g, 紅蘿蔔10g, 洋蔥5g, 芝麻-燒	西魯肉 大白菜60g, 豬肉10g, 豆皮3g-煮	鮮蔬粉絲 冬粉12g, 黃豆芽25g, 蔬菜10g-煮	有機空心菜80g	芋頭西米露 西谷米6g, 芋頭15g, 奶粉	5.4	2.6	1.9	2.6	752.5
26	二	紅蔥雞滷飯 有機白米80g, 雞肉15g, 豬肉15g	叉燒里肌肉條X3 豬肉70g, 洋蔥25g-烤	茄汁豆腐蛋 豆腐55g, 雞蛋15g, 玉米5g-煮	炒筍絲 筍55g, 蔬菜10g-炒	有機小松菜80g	排骨湯 蔬菜35g, 龍骨8g	5.5	2.4	2.1	2.5	735
27	三	胚芽飯 白米80g, 胚芽米7g	肉骨茶燉雞 雞肉70g, 高麗菜25g, 菇7g, 枸杞-煮	香干肉絲 豆干50g, 蔬菜10g, 豬肉12g-煮	玉筍花椰 花椰菜70g, 玉米筍10g-煮	履歷蔬菜80g	柴魚時蔬湯 蔬菜40g, 柴魚	5.5	2.6	2.4	2.6	754.5
28	四	白飯 白米80g	打拋豬 豬肉65g, 豆干20g, 洋蔥10g, 番茄5g-煮	◎麥克雞塊X2 麥克雞塊20gX2-烤	脆炒海絲 海帶絲40g, 針菇20g, 紅蘿蔔7g-炒	有機小白菜80g	鮮瓜雞湯 瓜果35g, 雞骨8g	5.4	2.5	2	2.7	749.5
29	五	糙米飯 白米70g, 糙米7g	蠔油雞 雞肉70g, 杏鮑菇20g, 玉米筍10g-煮	香鬆炒蛋 雞蛋40g, 洋芋15g, 南瓜10g, 海苔香鬆1g-炒	紅片高麗 高麗菜60g, 紅蘿蔔10g-煮	履歷蔬菜80g	大滷湯 豆腐15g, 蔬菜25g	5.8	2.6	2.1	2.4	764

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		
豆/蛋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	甜湯	
1次	1次	7次	11次	19次	1次	3次	4次	

【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！