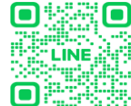


本公司使用之生鮮食材皆為國產、非經耐污染食品及非基因改造食品並符合三章一0規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有中藥類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含鈣質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物(備)險九龍品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：余佩璇(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳婷(營養字第009677)、郭麗惠(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。



新北食品股份有限公司

官方帳號

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯	和風燒肉 豬肉、蔬菜、菇-煮	★麥克雞塊 雞塊-炸(2個)	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	關東煮湯 蘿蔔、油豆腐、海帶、柴魚	6.3	2.6	2.1	3	824
2	四	糙米飯	燒烤香酥雞 雞肉-燒(4個)	義式番茄肉醬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜、番茄-煮	紅絲長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	南瓜排骨湯 南瓜、蔬菜、豬肉	6.3	2.5	2.1	2.9	812
3	五	白飯	梅干扣肉 豬肉、筍干、梅菜-燉	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	大滷湯 大白菜、豬肉、雞蛋、菇	6.7	2.5	2.1	2.8	835
6	一	雜糧飯	三杯雞 雞肉、菇、九層塔-炒	招牌肉燥滷蛋 雞蛋、豬肉-燉(1個)	佃煮蘿蔔 蘿蔔、木耳-煮	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.3	2.5	2.2	3	819
7	二	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-燒	日式拌蕎麥 蕎麥芽、海帶芽、白芝麻-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.5	2.5	2	2.8	819
8	三	茄汁肉醬 義式麵	燒烤無骨雞排 雞排-燒(1個)	★薯條雙拼可樂餅 馬鈴薯(2個)、可樂餅(1個)-炸	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.6	2.5	2	3.1	839
9	四	白飯	醬燒骰子豬 豬肉、長豆-燒(4個)	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	元氣雞湯 蔬菜、雞肉、菇	6.5	2.5	1.9	2.9	821
10	五	白飯	蘑菇醬雞丁 雞肉、蔬菜、蘑菇-煮	豆沙包 豆沙包-蒸(1個)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-炒	考運好彩頭湯 蘿蔔、豬肉	6.4	2.5	2.2	2.8	817
13	一	白飯	香雞堡排 香雞堡排-烤(1個)	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	3	828
14	二	大麥飯	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒(4個)	海味鮮蝦豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆-煮	熱炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	味噌海苔湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	6.3	2.5	2	2.8	805
15	三	蒜香奶油白醬 義大利麵	黃金卡滋豬排 豬排-燒(1個)	★薯球雙拼馬鈴薯餅 薯球(2個)、馬鈴薯餅(2個)-炸	蒜香花椰 花椰菜、木耳-炒	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜	6.7	2.4	1.9	3.1	836
16	四	白飯	竹筍燒雞 雞肉、竹筍、菇-煮	茶碗蒸 雞蛋、玉米-蒸	螞蟻上樹 大白菜、冬粉、豬肉-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.8	2.3	2.1	2.8	827
17	五	白飯	叉燒肉 豬肉-燒(4個)	總匯干丁 玉米、豆干、蔬菜-炒	紅燒冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.5	2.5	2	2.7	814
20	一	美味 海苔肉鬆拌飯	★酥脆卡啦雞排 雞腿排-炸(1個)	香噴噴滷蛋 雞蛋-燉	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	筍片排骨湯 竹筍、菇、豬肉	6.7	2.5	2.1	3.1	849
21	二	白飯	無錫排骨 豬肉、蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-燉	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	6.3	2.5	2.2	2.7	805
22	三	藜麥飯	年糕醬拌雞 雞肉、年糕、蔬菜-炒	豚肉油豆腐煮 油豆腐、蘿蔔、豬肉-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-炒	韓式海苔湯 海帶芽、小魚干	6.3	2.5	2.1	2.9	812
23	四	白飯	塔香肉片 豬肉、菇、九層塔-炒	炒甜不辣 甜不辣、洋葱-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蝦皮、臘皮-煮	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6.5	2.5	2.1	2.7	817
24	五	白飯	蜜汁鹹酥雞 雞肉、長豆-燒(4個)	酢醬肉燥 豆干、豬肉、蔬菜-炒	豆酥高麗 高麗菜、蔬菜、豆酥-炒	針菇蛋花湯 金針菇、雞蛋	6.5	2.5	2.1	3	830
27	一	白飯	醃醃滷肉 豬肉、豬蹄、筍干-燉	玉米雞蓉 玉米、雞肉、蔬菜-炒	芝香豆干 豆干、白芝麻-燉	榨菜肉絲湯 榨菜、蘿蔔、豬肉、木耳	6.4	2.4	2.1	2.7	802
28	二	白飯	杏片燒雞 雞肉、杏片-燒(4個)	黑輪滷味 黑輪、虱目魚丸、油豆腐-燉	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.3	2.5	2	2.8	805
29	三	白飯	蒲燒嫩汁魚排 生鮮魚排-燒(1個)	台式瓜仔肉 豆干、蔬菜、豬肉、花瓜-煮	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	玉米蔬菜湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
30	四	麥片飯	香草燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燻	★脆皮薯條佐起司球 地瓜(2個)、起司球(1個)-炸	翠炒甘藍 高麗菜、菇-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉	6.7	2.5	2	3.1	846
31	五	白飯	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	紹子豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉-煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-炒	大瓜雞湯 大西瓜、雞肉	6.7	2.4	2	2.7	821



【考生營養小知識】「會營養健康吃 會考高分」

「會考」是個國中生涯第一次面臨的大考，許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

1. 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
2. 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
3. 補充DHA(鮭魚、鮪魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
4. 避免吃太飽、吃太多精緻澱粉類，並遠離油炸食物

