



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射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。電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞棠(營養字第008066)、陳奕豆(營養字第012095)、張清如(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)已投保明台產物1億產品責任保險

→本菜單內容含有芒果及其製品、花生及其製品、牛奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質穀類及其製品、大豆及其製品，不適宜其過敏體質者食用!!!

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
4	一	白飯 白米-蒸	茄汁豆包XI 豆包-燒	棗香小豆干 蔬菜、四分干、魷墨-湯	乾煸四季 豆段、木耳、蔬菜-炒	青菜 白菜鮮蔬湯 大白菜、蒜、豆包餡	6.3	2.5	2.3	2.5	799
5	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	南洋素咕咾肉 馬鈴薯、素咕咾肉、魷墨-煮	番茄凍豆腐 凍豆腐、蒜、蔬菜、番茄-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、枸杞-炒	青菜 日式海苔湯 海帶芽、味噌	6.5	2.5	2.1	2.4	803
6	三	白飯 白米-蒸	鮑菇黑干 黑豆干、杏鮑菇、白芝麻-湯	豆瓣素雞 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、蒜-炒	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜-煮	青菜 香芹蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.5	2.5	2	2.9	823
7	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	香滷油腐XI 油豆腐、蔬菜-湯	麻婆嫩腐 蔬菜、豆腐、素絞肉、蒜-煮	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	青菜 竹筍湯 筍、魷墨	6.5	2.5	2.3	2.5	813
8	五	白飯 白米-蒸	豉汁蘭花干XI 蘭花干、豆豉-湯	沙茶炒干片 蔬菜、豆干、蒜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜 田園豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.5	802
11	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	四喜烤麩 烤麩、筍、木耳、毛豆-燒	素蟹黃豆腐 南瓜、凍豆腐、青豆、佛手-煮	鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉、蒜-炒	青菜 青木瓜燉湯 青木瓜、枸杞	6.5	2.5	2.3	2.5	813
12	二	白飯 白米-蒸	紅棗油腐XI 油豆腐、魷墨-燒	素炒干絲 蔬菜、豆干絲、海帶絲-炒	燉煮大頭菜 結頭菜、蒜-煮	青菜 芋香蔬菜粥 白米、芋頭、蔬菜	6.2	2.7	2.2	2.5	804
13	三	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	彩蔬豆皮 豆包、蔬菜、芋頭-炒	咖哩嫩腐 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、青豆-煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-煮	青菜 海苔素丸湯 海帶芽、素丸	6.5	2.7	1.9	2.6	822
14	四	白飯 白米-蒸	大溪黑干 黑豆干、海帶絲-湯	糖醋麵腸 蔬菜、麵腸、木耳-煮	鮮菇白菜 大白菜、蒜、枸杞-煮	青菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、佛手	6.5	2.5	2.2	2.4	806
15	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	照燒豆包XI 豆包-燒	堅果四分干 蔬菜、四分干、菜瓜子、南瓜子-燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	青菜 味噌鮮蔬湯 蔬菜、豆包餡、味噌	6.4	2.6	2.1	2.6	813
18	一	白飯 白米-蒸	酸甜豆腸 馬鈴薯、豆腐、魷墨、毛豆-燒	鐵板油腐 油豆腐、蒜、蔬菜、蒜-炒	雙色花椰 花椰菜、白果-炒	青菜 京百肉白菜 蔬菜、凍豆腐、枸杞	6.4	2.5	2.3	2.5	806
19	二	照燒炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜、素肉絲-炒	★素香卡拉排XI 素卡拉排-炸	三杯凍腐 蔬菜、凍豆腐、九層塔-煮	炒四季豆 豆段、木耳-炒	青菜 鮮瓜湯 冬瓜、枸杞	6.5	2.5	2.3	2.5	813
20	三	白飯 白米-蒸	鄉村豆包XI 豆包-燒	酸菜炒黑干 黑豆干、蘿蔔、酸菜-炒	沙茶冬粉 蔬菜、冬粉、素絞肉、蒜-炒	青菜 大海湯 豆腐、筍、蔬菜	6.7	2.5	2.2	2.5	824
21	四	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	沙嗲豆雞片 馬鈴薯、豆腐、蔬菜、青豆-煮	下飯酢醬 豆干丁、素絞肉、南瓜、蒜-煮	枸杞扁蒲 扁蒲、木耳、枸杞-炒	青菜 日式鮮蔬湯 海帶芽、豆包餡、味噌	6.3	2.7	2.1	2.7	818
22	五	白飯 白米-蒸	五香豆干XI 豆干-湯	什錦豆腐 蔬菜、豆腐、玉米-煮	濃香海唇 海帶唇、蔬菜-炒	青菜 紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄	6.5	2.7	2.2	2.5	825
25	一	玉米飯 白米、玉米-蒸	紅棗燒嫩腐 油腐、蔬菜、魷墨-煮	糖醋炒素雞 蔬菜、豆腐、木耳-炒	炒甘藍 高麗菜、蒜、蔬菜-炒	青菜 薏仁洋芋湯 馬鈴薯、薏仁、蓮子、枸杞	6.5	2.5	2.2	2.5	810
26	二	白飯 白米-蒸	佛跳牆 蔬菜、凍豆腐、素排骨、栗子、魷墨-煮	客家小炒 豆干、芹菜、蔬菜、蒜-炒	木耳薑芽 薑豆芽、蔬菜、木耳-炒	青菜 味噌湯 豆腐、味噌	6.4	2.5	2.1	2.6	805
27	三	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	茄汁烤麩 蔬菜、烤麩、木耳、毛豆-煮	清炒麵腸 麵腸、蔬菜、榨菜-炒	鮮蔬粉絲 蔬菜、冬粉、蒜-炒	青菜 鮮菇煲湯 蔬菜、蒜、枸杞	6.6	2.7	2	2.6	832
28	四	白飯 白米-蒸	素香豆包XI 豆包、蔬菜-燒	三杯小方干 蒜、四分干、蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜、魷墨、蒜-炒	青菜 海帶芽湯 海帶芽、薑	6.3	2.5	1.9	2.8	802
29	五	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	咖哩骰子腐 馬鈴薯、油腐、魷墨-煮	砂鍋凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、素肉燥、魷墨-煮	嫩汁白菜 大白菜、蒜、枸杞-煮	青菜 客家米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、蒜、蔬菜	6.5	2.5	2.1	2.5	808

【考生營養小知識】「會營養健康吃 才會考高分」

「會考」是每個國中生第一次面臨的大考，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、鱒魚、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、吃太多精緻糖類，並遠離油炸食物

