



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)2999-88

本公司全面使用非基因改造玉米及黃豆製品本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全段時間	早晚餐 時	蔬菜	油脂	熱量
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	滷雙結 豆皮結+海帶結+乾蘿蔔-滷	蕃茄豆腐 板豆腐+蕃茄+芹菜-煮	★炸可樂餅 可樂餅×1-炸	履歷 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜+香菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815
2	三	大麥飯 白米+大麥	高麗菜捲×1 高麗菜捲×1-蒸	酸菜大溪干 大溪干+酸菜-滷	咖哩洋芋 馬鈴薯+乾蘿蔔+香菇+毛豆-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+乾蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.5	2.3	802
7	一	香椿炒飯 白米+玉米+乾蘿蔔+香菇	糖醋 素排骨 素排骨+馬鈴薯+彩椒-燒	香燒油腐 油豆腐+香菜-燒	總匯花生 毛豆+豆薯+花生+乾蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+乾蘿蔔+味噌		6.3	2.5	2.7	2.5	809
8	二	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒豆包 豆包+素豆-滷	韓式泡菜豆干 自製泡菜+豆干+乾蘿蔔-煮	素燴金菇 金針菇+香菇+芹菜+彩椒-燴	履歷 蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯+玉米+乾蘿蔔+南瓜		6.5	2.6	2.5	2.3	816
9	三	燕麥飯 白米+燕麥	★椒鹽素排×1 素排×1-炸	蠔油三鮮 素肉絲+乾蘿蔔+木耳+芹菜-炒	鍋燒白菜 大白菜+乾蘿蔔+雞筋+香菜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 時瓜+鮑菇		6.2	2.5	2.4	2.6	799
10	四	五穀飯 白米+五穀米	素五更腸旺 凍豆腐+腐竹捲+竹筍+酸菜-煮	四色烤麩 烤麩+芋頭+菜脯+香菇+玉米-炒	台式麵疙瘩 高麗菜+雞疙瘩+綠蔬菜+油片絲-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+金針菇		6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	素沙茶豆雞 豆雞+彩椒-燒	紅仁炒腐皮絲 豆包絲+乾蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+乾蘿蔔+素油蔥-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+素丸片+薑絲		6.3	2.6	2.5	2.4	807
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	打拋素肉燥 雞輪+蕃茄+玉米+九層塔-炒	腰果素鰻 素鰻段×2+蒜+芹菜+開果-炒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+乾蘿蔔	補助 豆漿	6.7	2.4	2.3	2.1	801
15	二	香菇 素燥炒麵 雞條+高麗菜+香菇+雞輪	五香豆干 豆干+白芝麻-滷	素獅子頭 素獅子頭×1+蕃茄+毛豆-燴	熱炒薑芽 薑豆芽+木耳+乾蘿蔔+芹菜-炒	履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
16	三	紫米飯 白米+紫米	梅干素排×1 素排+梅干菜-煮	塔香豆腐 嫩油腐+彩椒+九層塔-燒	快炒甘藍 高麗菜+乾蘿蔔+香菇-炒	履歷 蔬菜	日式味噌湯 馬鈴薯+玉米+乾蘿蔔+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
17	四	白飯 白米	素佛跳牆 素排骨+竹筍+香菇+芋頭+栗子-煮	豉汁干片 豆干片+青椒+豆豉-炒	★炸天婦羅 地瓜+杏鮑菇+四季豆-炸	有機 蔬菜	昆布蕃茄湯 海帶+蕃茄+薑絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
18	五	大麥飯 白米+大麥	蒸臭豆腐×1 豆腐×1+香菇-蒸	洋芋燻豆 洋芋+馬豆+乾蘿蔔-煮	鮮菇寬粉 高麗菜+寬粉+香菇+素蹄筋-炒	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+南瓜+枸杞		6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴麵腸 麵腸+芹菜-炒	薑金 泡菜什錦 自製泡菜+豆干+乾蘿蔔-炒	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+乾蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+乾薑		6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	二	糙米飯 白米+糙米	★椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥+百頁+四季豆+九層塔-炸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+玉米+乾蘿蔔-煮	香草豆薯 豆薯+彩椒+香料-炒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花+香菇		6.4	2.5	2.5	2.3	802
23	三	榨菜素火腿 炒飯 白米+素火腿+玉米+榨菜	堅果素雞 素雞+地瓜+彩椒+堅果-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	韓拌海芽 薑豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	履歷 蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+乾蘿蔔+杏鮑菇+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
24	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+乾蘿蔔-煮	素龍鳳腿×1 素龍鳳腿×1-烤	豆酥四季 四季豆+豆酥+乾辣椒-炒	有機 蔬菜	米粉湯 高麗菜+相米粉+油片絲+乾蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥米	酸辣湯豆腐 凍豆腐+竹筍+木耳+乾蘿蔔-煮	素拌豆雞 豆腐+香菜-拌	粟米總匯 玉米+香菇+素火腿+素豆-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+芹菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
28	一	海苔香鬆 麻油拌飯 白米+高麗菜+香菇+香鬆	三杯素肚 素肚+乾蘿蔔+九層塔-炒	醬燒 四角油腐 四角油豆腐×1+香菇-滷	南瓜 炒年糕 年糕+南瓜+毛豆+香菇-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+乾蘿蔔+薑絲		6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	素西滷肉 白菜+竹筍+素羹+香菇+香菜-煮	薑燒豆包×1 豆包×1+素豆-燒	鷹嘴豆 溫沙拉 洋芋+小黃瓜+乾蘿蔔+鷹嘴豆-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	三	胚芽飯 白米+胚芽米	★素麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-炸	香椿素燥 豆干+素絞肉+芋頭+香菇+素豆-煮	鍋燒時瓜 時瓜+乾蘿蔔+金針菇-煮	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+南瓜+蘑菇+乾蘿蔔		6.6	2.4	2.5	2.3	808

本菜單含有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，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◆