



◎地址:新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線:(02)2996-9305 ◎E-mail:kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *本使用輔助清潔食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用◎營養師:林文婷(營養字第 012660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	五穀飯 白米, 五穀米	烤小雞腿 翅小雞 X2-烤	金瓜燴蛋 南瓜, 雞蛋, 蔬菜-炒	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 薑		5.7	2.3	2.3	2.3	733
3	二	薏仁飯 白米, 薏仁	咖哩骰子腐 油豆腐, 洋芋, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	三	燕麥飯 白米, 燕麥	義式香料雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	沙茶炒干絲 豆干絲, 蔬菜, 木耳-炒	蔥酥豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 紅蔥-炒	標章蔬菜 葷菇蘿蔔湯 蘿蔔, 肉絲, 鮮菇		5.5	2.3	2	2.4	716
5	四	拿坡里茄汁肉醬麵 麵, 番茄, 絞肉, 蔬菜	原味肉排 豬排 X1-油	酥皮蘋果捲 蘋果酥捲 X1-炸	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	五	白飯 白米	南乳煨雞 雞肉, 蘿蔔, 豆乳-煮	杏仁彩蔬肉茸 干丁, 絞肉, 蔬菜, 杏仁-炒	木耳炒竹筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋, 湯排, 薏仁		5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式燉魚 魚肉, 蔬菜-燉	絲瓜溜雞肉 雞肉, 油豆腐, 絲瓜, 木耳-煮	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	標章蔬菜 針菇雞湯 蔬菜, 金針菇, 雞肉		5.6	2.4	2.2	2.3	731
10	二	芝麻飯 白米, 芝麻	鹽蔥焗雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	泡菜小丸子 大白菜, 小魚丸, 蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青豆-燒	有機蔬菜 南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.5	2.1	2.2	724
11	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳, 豆芽菜, 木耳-炒	沙嗲什錦鴿蛋 鴿蛋, 洋芋, 四方干-燒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 鹹香米苔目 米苔目, 蔬菜, 絞肉		5.8	2.4	2	2.4	744
12	四	麻香肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	醍醐雞翅 雞翅 X1-油	豆沙麻糬球 豆沙麻糬球 X2-炸	家常煲粉絲 高麗菜, 粉絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋, 蔬菜		5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	五	胚芽飯 白米, 胚芽	壽喜醬燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔬菜-燒	鷹嘴豆四喜粟米 玉米, 雞絞肉, 蔬菜, 鷹嘴豆-炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 蔬菜, 枸杞-煮	標章蔬菜 酸辣湯 竹筍, 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-油	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-滷	標章蔬菜 西式濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	白醬葷菇彎管麵 麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇	燒烤豬肉條 豬肉條 X4-烤	椒鹽薯餅 洋芋薯餅 X3, 椒鹽-烤	醬香炒筍 竹筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 蔬菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
18	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	瓜仔肉 絞肉, 脆瓜, 豆干丁-煮	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 裙帶蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 海芽		5.7	2.3	2	2.3	725
19	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	花生燉豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-滷	蒜香甜蔥炒雞 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜-炒	韓式炒雙芽 黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒	標章蔬菜 筍味雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
20	五	白飯 白米	秘製雞排 雞排 X1-烤	肉燥煲嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜, 木耳, 蔬菜-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 湯排, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
23	一	上將招牌菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 香菇	滷肉排 豬排 X1-油	燒烤醬愛心甜不辣 愛心甜不辣 X2-燒	玉米彩蔬 玉米, 洋芋, 蔬菜-煮	標章蔬菜 香菇赤肉羹 竹筍, 香菇, 肉絲, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.2	728
24	二	白飯 白米	日式柴魚雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒	福菜肉片 筍茸, 豬肉, 福菜-煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	有機蔬菜 金針排骨湯 金針菇, 湯排, 金針花	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.3	721
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	莎莎醬豬肉 豬肉, 番茄, 洋蔥-煮	南瓜燒雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-炒	雜菜冬粉 洋蔥, 冬粉, 彩椒, 木耳-炒	標章蔬菜 菜脯燉雞湯 蘿蔔, 雞肉, 菜脯		5.8	2.4	2	2.4	744
26	四	白飯 白米	鹽酥魚排 魚排 X1-炸	紅蔥肉醬鴿蛋 烏蛋 X1, 絞肉, 蔬菜, 紅蔥-滷	芹炒海根 海帶根, 芹菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 韓風大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	卡邦尼洋芋豬 豬肉, 洋芋-煮	麻香凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 高麗菜-煮	絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.2	733

【營養小知識：即將進入暑假，利用三個小撇步，暑假健康不打烊！】

1. 多選擇天然、原型、少加工的食材，善用「我的餐盤」六口訣，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。
2. 多補充水分，減糖少負擔：「白開水」是最好的水分來源，可以加入少許檸檬片等水果，或加入茶葉泡製冷泡茶，讓白開水不只是白開水，又可以增加水分的攝取量。
3. 快樂活動，減少久坐：有空不妨與家人、朋友相約公園打籃球、快步走或騎自行車，來一場戶外活動吧！