



本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用*

◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：林文婷(營養字第012660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	營養	全糖	豆	蔬	油	鹽
2	一	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜, 青豆-煮	花生麵筋 麵筋, 蘿蔔, 花生-燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	薑絲芥藍 芥藍菜, 薑-炒	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮	標章蔬菜 芋香米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇	5.9	2.3	2.2	2.2	740	
3	二	薏仁飯 白米, 薏仁	小瓜豆雞 豆雞片, 小黃瓜-燒	白玉燒油腐 油豆腐, 蘿蔔-燒	脆炒豆芽 豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒	三杯海根 海帶根, 蔬菜-炒	豆簽絲瓜 絲瓜, 蔬菜, 豆簽-煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
4	三	燕麥飯 白米, 燕麥	香酥洋芋排 洋芋 XI-炸	腰果豆腸 豆腸, 洋芋, 腰果-煮	炒花椰菜 花椰菜-炒	梅汁苦瓜 苦瓜-燒	麻油素腰花 素腰花, 芹菜-炒	標章蔬菜 海芽豆腐湯 豆腐, 海芽	5.5	2.2	2.4	2.2	709	
5	四	茄汁 義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素肉排 素肉排 XI-燒	醬燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜, 鮮菇-燒	芋泥包 小芋泥包 XI-蒸	雲耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	醬淋秋葵 秋葵, 蔬菜-燒	標章蔬菜 洋芋濃湯 洋芋, 蘿蔔, 蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.3	728	
6	五	白飯 白米	壽喜豆包 豆包, 木耳, 彩椒-燒	蜜汁四方干 四方干-燒	玉米素蝦仁 玉米, 素蝦仁, 毛豆-炒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	泡菜年糕 大白菜, 年糕, 金菇-炒	標章蔬菜 冬瓜素丸湯 冬瓜, 素丸子, 蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.1	721	
9	一	白飯 白米	塔香黑干 黑豆干, 九層塔-燒	茄汁豆皮 豆皮, 番茄, 青豆-煮	炒地瓜葉 地瓜葉, 蔬菜-炒	豉香藕片 蓮藕, 素肉, 蘿蔔, 豆豉-炒	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌湯 豆腐, 蔬菜	5.5	2.4	2.4	2.1	720	
10	二	芝麻飯 白米, 芝麻	和風豆腐 豆腐, 蘿蔔, 木耳-煮	酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	炒萵苣 萵苣, 玉米-炒	冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪-燒	有機蔬菜 金菇筍片湯 竹筍, 金針菇	5.5	2.3	2.3	2.2	714	
11	三	麥片飯 白米, 麥片	蠔燒凍腐 凍豆腐, 蔬菜-燒	彩椒干絲 黃干絲, 彩椒-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻-炒	素蟬龍鬚 龍鬚菜, 素蟬絲-炒	標章蔬菜 鼎邊銼 板條, 金針花, 香菇	5.7	2.3	2.3	2.1	724	
12	四	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 木耳	海苔素魚排 海苔素魚排 XI-燒	糖醋麵腸 麵腸, 鳳梨, 彩椒-燒	炸天婦羅 地瓜, 鮑菇, 條豆-炸	小饅頭 小饅頭 XI-蒸	白菜滷 大白菜, 蘿蔔, 蔬菜-煮	標章蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋, 腐皮, 紅棗	5.9	2.2	2.2	2.4	741	
13	五	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	照燒腐竹捲 腐竹捲, 鮮菇, 小黃瓜-燒	拌炒海絲 海帶絲, 蔬菜-炒	木須萵菜 萵菜, 木耳-煮	清蒸南瓜 南瓜, 枸杞-蒸	標章蔬菜 雙絲豆腐湯 豆腐, 蘿蔔, 金針菇	5.8	2.2	2.3	2.1	723	
16	一	紫米飯 白米, 紫米	鮑菇燒凍腐 凍豆腐, 鮑菇-燒	芹香干片 豆干, 芹菜-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕 XI-煎	什錦鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	麻香紅鳳菜 紅鳳菜, 木耳-炒	標章蔬菜 海芽蘿蔔湯 蘿蔔, 海芽	5.5	2.3	2.4	2.2	717	
17	二	鐵板烏龍麵 麵, 蔬菜, 油片絲	炸蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	醍醐四角 油豆腐, 木耳-滷	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	銀絲卷 小銀絲卷 XI-蒸	五味醬紫茄 茄子-燒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 鮮菇	水果	5.7	2.2	2.4	722	
18	三	白飯 白米	燒牛蒡排 素牛蒡排 XI-燒	酸甜豆皮 豆皮, 蘿蔔, 彩椒-燒	紅絲炒筍 竹筍, 鮮菇, 蘿蔔-炒	烤薯瓣 薯瓣 X3-烤	干絲豆苗 干絲, 豆苗, 蔬菜-炒	標章蔬菜 榨菜針菇湯 榨菜, 金針菇, 素肉絲	5.7	2.3	2.2	2.1	721	
19	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	沙茶豆雞 豆雞片, 蔬菜-燒	藥膳豆腐 豆腐, 蔬菜, 枸杞-煮	香草薯塊 洋芋, 蘿蔔, 青豆-煮	蔬炒花椰 花椰菜, 木耳-炒	芝麻海結 海帶結, 蘿蔔, 芝麻-油	標章蔬菜 鮮瓜素丸湯 鮮瓜, 素丸	5.9	2.4	2	2.1	738	
20	五	五穀飯 白米, 五穀米	宮保豆腸 豆腸, 鮑菇, 彩椒, 花生-燒	打拋干丁 豆干, 番茄, 九層塔-煮	雜菜粉絲 蔬菜, 粉絲, 木耳-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	清炒芥藍 芥藍菜-炒	標章蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 玉米	5.9	2.4	2	2.2	742	
23	一	香椿 青蔬炒飯 白米, 蔬菜, 鮮菇, 香椿	蘿蔔素雞丁 素雞丁, 蘿蔔-燒	京醬麵腸 麵腸, 蔬菜-炒	炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	豆豉燒苦瓜 苦瓜, 豆豉-燒	紫米丸 紫米丸 XI-蒸	標章蔬菜 大滷湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.3	728	
24	二	白飯 白米	咖哩骰子腐 油豆腐, 南瓜, 蘿蔔-煮	筍燒黑干 黑豆干, 竹筍-燒	鷹嘴豆 玉米, 蔬菜, 鷹嘴豆-炒	炒番薯葉 地瓜葉, 蔬菜-炒	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 蘿蔔, 蔬菜-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 大白菜, 腐皮, 枸杞	豆奶	5.7	2.2	2.2	2.4	727
25	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	莎莎醬 素獅頭 素獅頭, 番茄, 豆薯-煮	家常豆腐 豆腐, 蘿蔔, 毛豆-煮	翠綠海根 海帶根, 芹菜-炒	蒟蒻條豆 條豆, 蒟蒻條-炒	彩蔬萵苣 萵苣, 彩椒-炒	標章蔬菜 洋芋山藥湯 洋芋, 山藥, 薏仁	5.6	2.3	2.3	2.2	721	
26	四	小米飯 白米, 小米	三杯豆包 豆包, 九層塔-炒	梅菜素五花 素五花, 梅菜, 筍茸-燒	炸花生球 花生球 XI-炸	什錦豆芽 豆芽菜, 木耳-炒	蔬炒萵菜 萵菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 素丸蘿蔔湯 蘿蔔, 素丸子, 蔬菜	5.7	2.3	2	2.2	721	
27	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然百頁 百頁, 洋芋-煮	醋溜腐竹捲 腐竹捲, 木耳, 蔬菜-煮	絲瓜什錦 絲瓜, 麵疙瘩, 鮮菇-煮	芝香秋葵 秋葵, 芝麻-煮	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄, 鮮菇, 玉米	5.7	2.4	2.2	2.1	729	

【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！