



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品
宏遠使用國產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鱈魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 類	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	糖量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	蒸餃X2 蒸餃-蒸	紅絲四季 軟豆、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
2	四	白飯 白米	香滷豬排X1 豬排-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	兒童節快樂!											
6	一	兒童節快樂!											
7	二	小米飯 白米、小米	黃燜雞 雞肉、蔬菜-煮	小鮮肉 餡餅 X2 豬肉餡餅-烤	木耳高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.4	2.4	2.4	2.7	889.5
8	三	白飯 白米	壽喜燒 豬肉、蔬菜-煮	甘梅地瓜薯X5 地瓜、甘梅粉-烤	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
9	四	糙米飯 白米、糙米	檸香烤雞翅X1 雞翅-烤	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜-炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
10	五	茄汁 義大利 麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	鹹酥魚丁X3 生鮮魚肉、蔬菜-炸	蜜汁 雞米花X3 蔬菜、雞肉-燒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨	墨西哥 奶酥麵包	6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	爐烤小雞腿X2 雞翅腿-烤	肉燥滷蛋X1 雞蛋、豬肉-煮	西魯肉 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金菇湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
14	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、蔬菜-煮	海結黑干 豆干、海帶、蔬菜-煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮筍雞湯 筍絲、蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	三	小米飯 白米、小米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	豆酥敏豆 軟豆、蔬菜、豆酥粉-煮	履歷 蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜、凍腐、柴魚		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍-滷	蜜薯椪Q餅X2 地瓜椪-烤	醬燒海茸 海茸、蔬菜-煮	有機 蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽、蔬菜、雞骨	補助 豆漿	6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	紅蔥 滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	炸 卡啦雞排X1 雞排-炸	甜蔥 叉燒肉X3 豬肉、蔬菜-烤	麻香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜-煮	紅燒排骨酥 蔬菜、豬大排-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		6.2	2.7	2.3	2.5	886.5
21	二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔肉 豬肉、豆干、碎瓜-煮	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.8	2.6	2.2	2.4	834
22	三	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜-燒	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
23	四	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜-煮	茶葉蛋X1 雞蛋-煮	薑燒冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
24	五	蘑菇醬 鐵板麵 麵、蔬菜、豬肉、蘑菇醬	義式 烤雞腿排X1 雞腿排、義式香料-烤	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋	香蔥麵包	6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	一	五穀飯 白米、五穀米	菲力雞排X1 雞排-燒	起司 部隊鍋 凍腐、蔬菜、年糕、泡菜、起司-煮	脆炒海絲 海帶、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
28	二	白飯 白米	鹽烤豬肉片X4 豬肉、蔬菜-烤	茶碗蒸 雞蛋、菇-蒸	玉米三色 玉米、洋芋、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆、QQ圓		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	三	芝麻飯 白米、芝麻	無骨雞肉捲X1 雞肉捲-烤	沙茶肉羹 蔬菜、肉羹、沙茶-煮	炒筍絲 筍絲、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醃醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜-煮	酥炸雞翅X1 雞翅-炸	木耳白菜 大白菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.4	2.6	2.2	2.4	806

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響,如:蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降,長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管等疾病等風險。
降低含糖飲料攝取的小秘訣:一、多喝白開水,開水最解渴!二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳,取代含糖飲料三、購買包裝飲料時,注意營養標示,優先選擇低糖或無糖飲料