



◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校亦使用輻射污染食品】  
 \*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 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					
3	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	菠蘿咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 彩椒-燒</small>	醬燒小豆干 <small>四方干, 蘿蔔-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜, 雞肉, 枸杞</small>		6.5	2.4	2.2	2.3	794				
4	三	番茄肉醬螺旋麵 <small>麵, 番茄, 絞肉, 玉米, 蔬菜</small>	菲力雞排 X1 <small>雞排-燒</small>	炸薯條 X4 <small>薯條-炸</small>	開陽結菜 <small>結頭菜, 鮑菇, 蝦米-煮</small>	西式濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, 雞蛋</small>	牛角小可頌					6.7	2.6	2	2.7	836
5	四	白飯 <small>白米</small>	烤豬肉條 X4 <small>豬肉條 X4-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>	保久乳					6.8	2.3	2.3	2.5	819
6	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	沙茶魚丁 <small>魚肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒</small>	奶醬起司燒 <small>起司燒, 南瓜, 玉米-燒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮</small>	金針排骨湯 <small>湯排, 金針花, 蔬菜</small>	水果		6.7	2.3	2.3	2.4	807			
7	六	白飯 <small>白米</small>	莎莎醬煨豬 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥, 香菜粉-燒</small>	脆瓜干丁鴿蛋 <small>鴿蛋, 干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮</small>	昆布佃煮 <small>海帶結, 蘿蔔, 麵輪, 花生-煮</small>	芋香米粉湯 <small>米粉, 蔬菜, 肉絲, 芋頭</small>			6.8	2.5	2	2.3	817			
9	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	三杯燒肉 <small>豬肉, 鮑菇, 蔬菜, 九層塔-煮</small>	炸鹽酥雞 X3 <small>雞肉-炸</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋, 蘿蔔, 青蔥</small>	水果		6.5	2.5	2.2	2.4	806			
10	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	味噌福州丸 X1 <small>福州丸, 玉米, 青豆-煮</small>	豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 木耳-煮</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 湯排, 芹菜</small>			6.6	2.4	2.3	2.3	803			
11	三	古早味香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳</small>	醍醐肉排 X1 <small>豬排-油</small>	可樂餅 X1 <small>可樂餅-烤</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜, 雞蛋</small>	杯子蛋糕					6.8	2.5	2.1	2.7	838
12	四	~ 線上上課, 不供餐 ~														
13	五	~ 線上上課, 不供餐 ~														
16	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	卡邦尼洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚, 花椰菜, 九層塔-煮</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 蘿蔔, 肉絲</small>	水果		6.7	2.3	2.2	2.4	805			
17	二	白飯 <small>白米</small>	京醬豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋, 豆腐, 番茄-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 蔬菜-滷</small>	麻油雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 鮮菇</small>			6.5	2.5	2.2	2.5	810			
18	三	鐵板什錦炒麵 <small>麵, 肉絲, 蔬菜</small>	炸雞翅 X1 <small>三節雞翅-炸</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒-燒</small>	玉米條豆 <small>條豆, 玉米粒-炒</small>	廣東粥 <small>白米, 絞肉, 香菇, 蔬菜, 雞蛋</small>	芝麻包					6.9	2.5	2.1	2.5	836

~~ 放寒假囉 ☺ 過年假期愉快 ~~

## 享年菜健康守則



全穀雜糧選原態



年年有餘少加工



蒸煮涼拌配堅果



多添蔬菜補纖維



當季水果大吉大利



多喝開水無糖飲料

