



◎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                             | 附註 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|--------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|----|------|------|-----|-----|-----|
| 2  | 二  | 胚芽飯          | 南洋咖哩豬<br>豬肉、洋芋、蘿蔔-煮     | 照燒三角腐<br>油豆腐、絞肉、木耳-燒      | 白菜滷<br>大白菜、油片、蔬菜-滷     | 履歷蔬菜<br>冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞肉、鮮菇      |    | 6.6  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 801 |
| 3  | 三  | 奶油白醬<br>義大利麵 | 香草<br>烤腿排 X1<br>雞排 X1-烤 | 炸<br>薯餅 X2<br>薯餅 X2-炸     | 開陽結菜<br>結頭菜、鮑菇、蝦米-煮    | 履歷蔬菜<br>巧達濃湯<br>洋芋、蘿蔔、雞蛋      |    | 6.8  | 2.4  | 2.2 | 2.6 | 828 |
| 4  | 四  | 白飯           | 壽喜燒肉片<br>豬肉、洋蔥、金針菇-煮    | 玉米炒蛋<br>玉米、雞蛋、蔬菜-炒        | 脆炒高麗<br>高麗菜、蔬菜-炒       | 有機蔬菜<br>海芽味噌湯<br>豆腐、海芽、柴魚     |    | 6.6  | 2.5  | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 5  | 五  | 紫米飯          | 三杯魚<br>魚肉、鮑菇、蔬菜-煮       | 洋芋 豬肉球 X1<br>豬肉丸、洋芋、蘿蔔-燒  | 昆布佃煮<br>海帶結、玉米、麵輪、花生-煮 | 履歷蔬菜<br>金針排骨湯<br>金針花、湯排、蔬菜    |    | 6.6  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 801 |
| 8  | 一  | 白飯           | 醃醃豬排 X1<br>豬排 X1-滷      | 莎莎醬豆腐<br>豆腐、番茄、洋蔥、香菜粉-燒   | 針菇燒瓜<br>鮮瓜、金針菇、木耳-煮    | 履歷蔬菜<br>牛蒡雞湯<br>洋芋、雞肉、牛蒡      |    | 6.6  | 2.5  | 2.1 | 2.3 | 806 |
| 9  | 二  | 五穀飯          | 炸雞排 X1<br>雞排 X1-炸       | 關東煮<br>黑輪、魚卵捲、蘿蔔、玉米筍-煮    | 芝香條豆<br>條豆、蔬菜、芝麻-炒     | 履歷蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄、蔬菜、湯排       |    | 6.6  | 2.4  | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 10 | 三  | 花生肉絲<br>油飯   | 蒲燒魚 X1<br>魚排 X1-蒸       | 魷魚丸 X2<br>魷魚丸 X2-燒        | 韭香銀芽<br>豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒    | 履歷蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>紫菜、雞蛋、蔬菜     |    | 6.5  | 2.5  | 2   | 2.6 | 810 |
| 11 | 四  | 白飯           | 杏片地瓜雞<br>雞肉、地瓜、杏仁片-燒    | 肉茸寬粉煲<br>高麗菜、寬粉、豬絞肉、蔬菜-炒  | 紅片花椰<br>花椰菜、蘿蔔-炒       | 有機蔬菜<br>大滷湯<br>豆腐、金針菇、蔬菜      |    | 6.8  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 815 |
| 12 | 五  | 燕麥飯          | 泡菜豬<br>豬肉、大白菜、金針菇-炒     | 瓜仔鵪鶉 X1<br>豆干丁、鵪鶉、脆瓜、蔬菜-煮 | 脆薯玉米<br>玉米、洋芋、蔬菜-煮     | 履歷蔬菜<br>枸杞鮮瓜湯<br>鮮瓜、雞肉、枸杞     |    | 6.7  | 2.4  | 2   | 2.3 | 803 |
| 15 | 一  | 糙米飯          | 糖醋雞丁<br>雞肉、洋蔥、蔬菜-燒      | 塔香花枝揚<br>花枝揚、花椰菜、九層塔-炒    | 爆皮白菜<br>大白菜、爆皮、蔬菜-滷    | 履歷蔬菜<br>芋頭排骨湯<br>芋頭、洋芋、湯排     |    | 6.6  | 2.4  | 2.2 | 2.3 | 801 |
| 16 | 二  | 白飯           | 燒肉排 X1<br>豬排 X1-燒       | 客家小炒<br>豆干片、魷魚、肉絲、芹菜-炒    | 雲耳高麗<br>高麗菜、木耳-炒       | 履歷蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐、洋蔥、小魚干    |    | 6.5  | 2.5  | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 17 | 三  | 柴魚<br>日式炒麵   | 香酥<br>炸雞翅 X1<br>雞翅 X1-炸 | 鍋貼 X2<br>鍋貼 X2-烤          | 海帶彩絲<br>海帶絲、蔬菜、芹菜-炒    | 履歷蔬菜<br>廣東粥<br>白米、絞肉、香菇、蔬菜、雞蛋 | 豆奶 | 6.7  | 2.5  | 2   | 2.6 | 824 |
| 18 | 四  | 紅扁豆飯         | 沙茶豬柳<br>豬柳、洋蔥、青蔥-炒      | 堅果南瓜蛋<br>南瓜、雞蛋、青豆、堅果-炒    | 鮮瓜蒟蒻<br>鮮瓜、蒟蒻、蔬菜-煮     | 有機蔬菜<br>麻油雞湯<br>高麗菜、雞肉、鮮菇     |    | 6.7  | 2.4  | 2.1 | 2.5 | 814 |

~~ 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

