



◎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

【本校未使用輻射污染食品】

\*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，不適者其過敏體質者食用 \*本全面使用非基因玉米及豆製品\* ◎營養師：劉芸璉(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	奶類	
2/16	五	白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料-煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
17	六	紅藜小麥飯	炸無骨雞排 X1 雞排 X1-炸	丸子滷味 虱目魚丸、絞肉、干丁、蔬菜-滷	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜	6.6	2.5	2	2.3	803	
19	一	白飯	炸花枝排 X1 花枝排 X1-炸	炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐、海苔、柴魚片	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
20	二	麥片飯	迷迭香雞丁 雞肉、洋芋、彩椒-煮	蜜汁豬肉條 X3 豬肉條 X3-燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜-燒	履歷蔬菜 金針肉絲湯 金針花、金針菇、肉絲	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
21	三	【焗烤】 茄汁肉醬 義大利麵	原味肉排 X1 豬排 X1-滷	薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	6.7	2.5	2	2.6	824	
22	四	胚芽飯	柴魚燒雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	椒鹽魚塊 X2 魚塊 X2、椒鹽-烤	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排	6.7	2.4	2	2.5	812	
23	五	白飯	果香橙汁豬 豬肉、洋蔥、橙汁-燒	獨享 雞肉串 X1 雞肉、芝麻-烤	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥-炒	履歷蔬菜 元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、蝦皮	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
26	一	藜麥飯	炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	蔬炒冬粉 冬粉、黃豆芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇	6.9	2.5	2	2.5	833	
27	二	白飯	台式滷豬排 X1 豬排 X1-滷	燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞-炒	履歷蔬菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~										
29	四	洋薏仁飯	鹽蔥醬燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜-燒	肉燥福州丸 X1 福州丸、絞肉、青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 蔬菜、湯排、肉骨茶包	6.5	2.5	2.2	2.4	806	

## 我的健康餐盤

**每天早晚一杯奶**

**乳品類**

每天 1.5-2 杯  
(1 杯 240 毫升)

**堅果種子一茶匙**

**堅果種子類**

每天 1 份堅果種子 (1 份 = 1 湯匙 = 3 茶匙)  
1 份約杏仁果 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒

**豆魚蛋肉一掌心**

**豆魚蛋肉類**

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

**每餐水果拳頭大**

**水果類**

在地當季多樣化

**菜比水果多一點**

**蔬菜類**

當季且 1/3 選深色

**飯跟蔬菜一樣多**

**全穀雜糧類**

至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食