



\*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：徐詠琇(營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	滷蘭花干 蘭花干-油	杏菇凍腐 凍豆腐, 杏鮑菇-燒	炸天婦羅 南瓜, 地瓜, 長豆-炸	標章蔬菜	芹香結菜湯 結頭菜, 芹菜		5.9	2.3	2	2.5	748
7	二	扁豆飯 白米, 紅扁豆	咖哩豆捲 生豆捲, 洋芋-燒	爆炒干絲 干絲, 蘿蔔-炒	金菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜	水果	5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	四	茄汁義大利麵 麵, 番茄, 玉米	香滷四角腐 四角腐 X1-油	彩蔬干片 豆干, 彩椒-炒	紅絲花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米湯 玉米, 蘿蔔, 鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
10	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	塔香鮑菇腐皮 腐皮, 鮑菇, 九層塔-炒	海結滷味 蘿蔔, 海結, 玉米筍-燒	木耳白菜 大白菜, 木耳, 蘿蔔-煮	標章蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.2	723
13	一	五穀飯 白米, 五穀米	照燒骰子腐 油豆腐, 木耳-燒	鮮茄四方干 番茄, 四方干, 青豆-煮	鮮蔬花椰 花椰菜, 彩椒-炒	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑		5.6	2.3	2.1	2.3	721
14	二	上海菜飯 白米, 青菜, 香菇	砂鍋豆腐煲 豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-燒	泡菜烤麩 烤麩, 自製泡菜-煮	雲耳鮮筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 鮑菇, 當歸	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
16	四	麥片飯 白米, 麥片	醬爆豆包 豆包, 鮮菇, 玉米筍-炒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐, 木耳-燒	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	標章蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍, 鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.5	739
17	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	和風豆腐 豆腐, 鮮菇, 蘿蔔-煮	紅燒黑干 黑干, 玉米-燒	蠔燒海根 海帶根, 芹菜-炒	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蘿蔔		5.6	2.3	2.2	2.3	723
20	一	紫米飯 白米, 紫米	蜜汁蘭花干 蘭花干-燒	小瓜豆雞片 豆雞片, 小黃瓜-炒	炸洋芋排 洋芋切片 X1-炸	標章蔬菜	金針湯 蘿蔔, 金針菇, 金針花		5.8	2.3	2	2.5	741
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	味噌百頁 百頁腐, 蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干, 彩椒, 堅果-燒	海帶彩蔬 海帶絲, 鮮菇-炒	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜, 鮮菇	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
23	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	酸甜醬豆包 豆包, 木耳-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁, 冬瓜, 脆瓜-煮	鍋燒白菜 大白菜, 鮮菇-煮	標章蔬菜	關東煮湯 凍豆腐, 蘿蔔, 鮮菇		5.7	2.3	2.2	2.2	726
24	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	醬燒油腐 三角油腐, 鮮菇-煮	義式方干 四方干, 番茄, 蔬菜-燒	彩匯玉米 玉米, 蔬菜, 青豆-炒	標章蔬菜	什錦筍絲湯 竹筍, 木耳, 鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.4	732
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	滷大四角 四角腐 X1-油	洋芋豆捲 生豆捲, 洋芋, 玉米筍-燒	清炒花椰 花椰菜, 木耳-炒	標章蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.2	724
28	二	羅漢炒麵 麵, 木耳	家傳滷豆干 豆干 X2-油	藥膳凍腐 凍豆腐, 蘿蔔, 枸杞-煮	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇-煮	有機蔬菜	養生什錦湯 高麗菜, 豆皮, 中藥包	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
30	四	大麥仁飯 白米, 大麥仁	沙茶烤麩 烤麩, 蘿蔔, 木耳-煮	滷四方干 四方干, 酸菜-油	金菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		5.8	2.3	2	2.3	732