



◎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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *不使用輻射污染食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不适合其過敏體質者食用 ◎營養師: 林淑瑋 (營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全糖類	豆類	魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	小米飯 白米、小米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	什錦鹽水雞 蘿蔔, 雞肉, 竹筍, 長豆-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	5.7	2.3	2.1	2.3		728	
2	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆干片 豆干, 青蔥, 彩椒-炒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	芹香海絲 海帶絲, 蘿蔔, 芹菜-炒	有機蔬菜 金針蔬菜湯 金針花, 鮮菇	5.7	2.4	2.1	2.4	水果	740	
4	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	標章蔬菜 川菜肉絲湯 川菜, 肉絲, 酸菜	5.5	2.4	2.2	2.4		728	
5	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	桔醬菠蘿豬 豬肉, 彩椒, 鳳梨-燒	醬焗嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	玉米花椰 花椰, 玉米-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	5.6	2.3	2	2.3		718	
8	一	芝麻飯 白米, 芝麻	香烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	臊子拌香干 豆干丁, 絞肉, 毛豆, 蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	標章蔬菜 洋芋蛋花湯 洋芋, 玉米, 雞蛋	5.5	2.4	2.1	2.4		726	
9	二	白醬萵菇彎管麵 麵, 玉米, 鮮菇	雙色蘿蔔蛋 雞蛋, 蘿蔔-炒	酥脆薯條 薯條 X5-烤	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蘿蔔, 木耳-煮	有機蔬菜 鮮蔬味噌湯 豆腐, 洋蔥	5.7	2.3	2.2	2.3	水果	730	
11	四	糙米飯 白米, 糙米	醬香豬排 豬排 X1-油	黑干酸菜雞 雞肉, 黑豆干, 酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 蔬菜雞湯 冬瓜, 雞肉	5.5	2.4	2.1	2.4		726	
12	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	紫蘇梅醬雞 雞肉, 竹筍, 青蔥, 梅醬-煮	肉茸蒸蛋 雞蛋, 絞肉-蒸	打拋條豆 條豆, 絞肉, 番茄, 九層塔-炒	標章蔬菜 南洋肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包	5.5	2.5	2	2.4		731	
15	一	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	炸香酥肉排 豬排 X1-炸	酸甜醬雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 木耳-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	5.5	2.4	2.1	2.3		721	
16	二	紫米飯 白米, 紫米	南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 蘿蔔-煮	豆腐鮮菇煲 豆腐, 菇, 青豆-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 青蔥	5.7	2.4	2.1	2.4	水果	740	
18	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	紐澳良烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	茄汁什錦鴿蛋 番茄, 鵝蛋 X1, 豬肉, 油片-煮	塔香海根 海帶根, 紅椒, 九層塔-炒	標章蔬菜 酸辣清湯 豆腐, 竹筍, 肉絲	5.5	2.4	2.1	2.4		726	
19	五	端午節											
22	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	白醬薯塊雞 雞肉, 洋芋, 青豆-燒	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蘿蔔, 木耳-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍, 海芽, 肉絲	5.7	2.4	2.2	2.3		738	
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	照燒凍豆腐 凍豆腐, 洋蔥, 彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋, 南瓜-炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	有機蔬菜 大醬湯 豆腐, 鮑菇	5.7	2.4	2.2	2.4	水果	742	
25	四	羅勒鮮茄義大利麵 麵, 玉米, 豬肉, 番茄	古早味肉排 豬排 X1-油	海山醬脆薯雞 豆薯, 雞肉, 小黃瓜-煮	雲耳燒瓜 鮮瓜, 木耳-燒	標章蔬菜 洋芋雞湯 洋芋, 雞肉	5.6	2.4	2.1	2.4	豆奶	733	
26	五	麥片飯 白米, 麥片	蠔醬鮮魚 魚肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	炸醬肉燥干丁 豆干丁, 洋蔥, 豬肉, 毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 結菜, 湯排, 鮮菇	5.5	2.3	2.1	2.4		718	
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	三杯油腐雞 雞肉, 油豆腐, 竹筍, 九層塔-燒	蝦香高麗 高麗菜, 蘿蔔, 蝦皮-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥	5.6	2.4	2.2	2.4		735	

聰明吃，大腦開外掛！

拒絕血糖雲霄飛車！



簡單好記 3 口訣

1. 先吃纖維：墊胃延緩吸收
2. 再吃蛋白質：增強飽足感
3. 最後吃澱粉：穩穩釋放能量
4. 小量水果：飯後適量品嚐

吃對順序，頭腦清晰更靈活！