

地址：新北市五股區五權路54號 HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 奶類 | 豆漿 | 全穀雜糧類 (份) | 豆魚蛋肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 奶類 (份) | 油脂類 (份) | 水果類 (份) | 熱量 仟卡 |
|----|----|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------|-----------------------------|------|--------|------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|------------|----------|
| 2 | 四 | 五穀飯 | *醬燒年糕雞 (雞肉、豆薯、木耳、年糕、洋蔥、*白芝麻) | 香菇培根冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、培根、香菇) | 有機油江菜 | 番茄豆腐湯 (番茄、豆腐) | 水果 | | | 4.5 | 2.9 | 1.7 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 738.5 |
| 3 | 五 | 茄汁燉飯 (白米、絞肉、蕃茄、洋蔥、玉米、香菇、毛豆) | *椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜) | 豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲) | 菠菜 | *芋香西米露 (芋頭、西谷米、*椰奶) | 水果 | | | 4.4 | 2.8 | 1.7 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 733 |
| 6 | 一 | *香鬆飯 | *腰果香菇蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、海帶芽、*腰果) | 醬燒油豆腐 (油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇) | 有機福山萵苣 | 酸辣湯 (豆腐、筍絲、金針菇、木耳) | | | 豆漿 | 4.1 | 1.3 | 1.0 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 518 |
| 7 | 二 | 燕麥飯 | 莎莎醬魚丁 (魚肉、洋芋、洋蔥、蕃茄、青椒) | 洋蔥炒蛋 (雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔) | 有機小白菜 | 燒仙草芋圓 (芋圓、地瓜) | 水果 | | | 4.3 | 3.3 | 1.3 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 745 |
| 8 | 三 | 皮蛋瘦肉粥 (白米、高麗菜、玉米、皮蛋、絞肉、雞蛋、香菇) | 滷雞翅*1 | 叉燒包*1 | 地瓜葉 | | 水果 | | | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 689 |
| 9 | 四 | 南瓜飯 | 鐵板肉柳 (豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥) | *海苔粉海鮮丸*2 | 有機山萵蒿 | *味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片) | | 鮮奶 | | 4.0 | 3.4 | 1.1 | 0.8 | 2.3 | 0.0 | 786 |
| 10 | 五 | 芝麻小米飯 | 三杯雞 (雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔) | 麻婆豆腐 (豆腐、玉米、絞肉、毛豆) | 青江菜 | 羅宋湯 (高麗菜、蕃茄、洋蔥) | 水果 | | | 4.2 | 3.2 | 1.3 | 0.8 | 2.1 | 1.0 | 841 |
| 13 | 一 | 地瓜飯 | 栗子燒雞丁 (雞肉、紅蘿蔔、栗子、杏鮑菇) | 白菜滷 (大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、香菇) | 有機荷葉白菜 | 蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨) | 水果 | | | 4.0 | 2.6 | 1.7 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 681 |
| 14 | 二 | *白醬義大利麵 (義大利麵、玉米、洋蔥、絞肉、培根、洋菇、*奶粉) | 日式炸豬排*1 | 小芋泥包*1 | 有機高麗菜 | 味噌海芽湯 (豆腐、海芽、*柴魚片) | | | 穀奶 | 4.5 | 2.5 | 1.1 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 634 |
| 15 | 三 | 糙米飯 | 蔥油雞 (雞肉、木耳、玉米筍、紅蘿蔔、杏鮑菇) | 鮮蔬炒蛋 (雞蛋、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆) | 油菜 | 冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨) | 水果 | | | 4.2 | 3.2 | 1.5 | 0.0 | 2.1 | 1.0 | 726 |
| 16 | 四 | 小米飯 | *沙茶海鮮羹 (*魚肉、*魷魚圈、筍、木耳、*沙茶醬) | 清炒大黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔) | 有機菠菜 | 珍珠鮮奶茶 (珍珠、麥茶、*奶粉) | 水果 | | 堅果 | 5.0 | 2.8 | 1.9 | 0.0 | 2.0 | 1.0 | 757.5 |
| 17 | 五 | 胚芽飯 | 花瓜絞肉 (豬肉、結頭菜、洋蔥、碎瓜) | 茄汁凍豆腐 (豆腐、蕃茄、紅蘿蔔、杏鮑菇) | 小白菜 | 大滷湯 (金針菇、筍絲、木耳) | | 鮮奶 | | 4.0 | 3.0 | 1.8 | 0.8 | 2.3 | 0.0 | 774 |
| 20 | 一 | 五穀飯 | 蔥燒豆豉排骨 (豬肉、結頭菜、排骨) | 玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁、絞肉) | 高麗菜 | *開東煮湯 (白蘿蔔、*魚丸、油豆腐、*柴魚片) | | 鮮奶 | | 4.4 | 2.8 | 1.2 | 0.8 | 2.3 | 0.0 | 772 |
| 21 | 二 | 寒假開始~~~祝寒假愉快!!! | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| | | 蛋類 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 副菜加工食品 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 豆類 | 魚肉蛋類 | 其他 | 油炸品 | 甜湯 | | | | |
| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 12 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | | | | |

【營養小教室 -每天多喝水】

每日建議成人飲用6-8杯水(240 ml/杯)，國小學童至少飲用1,500 ml(毫升)水，分次小口慢慢喝。多喝開水可以避免血液太黏稠，減少熱量攝取，還可以維持恆定的體溫，夏天多喝水可以預防中暑。並藉由排尿、流汗以及排便等方式，清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，維持身體的健康。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62954-1.html>(參考資料：衛福部)

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品
※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原