

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<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 熱量<br>仟卡 |
|----|----|---|-------------------------------|---------------------------------|--------|-----------------------------|------|--------|----|--------------|--------------|------------|-----------|------------|------------|----------|
| 11 | 二  | 胚芽飯                                       | *芝麻蜜汁雞丁<br>(雞肉、地瓜、洋蔥、*白芝麻)    | 蕃茄炒蛋<br>(雞蛋、蕃茄、洋蔥、玉米、毛豆仁)       | 有機油江菜  | 高麗菜蛋花湯<br>(高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋)      | 水果   |        |    | 4.6          | 3.3          | 1.4        | 0.0       | 2.0        | 1.0        | 754.5    |
| 12 | 三  | 糙米飯                                       | 泰式打拋豬<br>(豬肉、結頭菜、蕃茄、洋蔥、九層塔)   | 南瓜豆腐<br>(豆腐、南瓜、毛豆仁)             | 高麗菜    | *鹹湯圓<br>(小湯圓、筒蒿、紅蘿蔔、香菇、*蝦米) | 水果   |        |    | 4.9          | 3.0          | 1.4        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 766.5    |
| 13 | 四  | 茄汁義大利麵<br>(義大利麵、蕃茄、三色豆、豬肉、洋蔥、杏鮑菇)         | *蘑菇醬魚排*1                      | 小紅豆包*1                          | 有機小白菜  | *芋頭西米露<br>(芋頭、西谷米、*椰漿粉)     | 水果   |        |    | 5.1          | 2.2          | 1.3        | 0.0       | 2.4        | 1.0        | 722.5    |
| 14 | 五  | *海苔香鬆飯                                    | *香菇蒸蛋<br>(雞蛋、南瓜、生香菇、*柴魚片、*腰果) | 醬燒豆腸<br>(豆腸、結頭菜、紅蘿蔔)            | 油菜     | 蘿蔔大骨湯<br>(白蘿蔔、豬骨)           | 水果   |        |    | 4.3          | 2.1          | 1.4        | 0.0       | 2.4        | 1.0        | 662      |
| 17 | 一  | 小米飯                                       | 瓜仔肉<br>(豬肉、豆干、玉米、洋蔥)          | 關東煮<br>(白蘿蔔、豬血糕、*虱目魚丸、*柴魚片)     | 有機青松菜  | 海芽蛋花湯<br>(玉米、雞蛋、海帶芽)        |      | 果汁     |    | 4.3          | 2.8          | 1.3        | 0.0       | 2.3        | 0.0        | 647      |
| 18 | 二  | *海苔香鬆炒飯<br>(白米、玉米、豬肉、雞蛋、洋蔥、杏鮑菇、毛豆仁、*海苔香鬆) | *糖醋魚排*1                       | *白菜滷<br>(大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆捲、乾香菇、*蝦皮) | 有機味美菜  | 黑糖地瓜湯<br>(地瓜、黑糖)            |      | 鮮奶     | 堅果 | 4.0          | 2.5          | 1.7        | 0.8       | 2.4        | 0.0        | 738      |
| 19 | 三  | 紫米飯                                       | 麻油雞<br>(雞肉、高麗菜、杏鮑菇)           | 冬瓜燒麵輪<br>(冬瓜、海帶結、麵輪、乾香菇、薑絲)     | 菠菜     | 酸辣湯<br>(筍絲、豆腐、木耳、金針菇)       | 水果   |        |    | 4.0          | 2.6          | 2.0        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 689      |
| 20 | 四  | 玉米飯                                       | 馬鈴薯燒排骨<br>(豬肉、排骨、洋芋、紅蘿蔔)      | 南瓜炒蛋<br>(雞蛋、南瓜、洋蔥)              | 有機黑葉白菜 | 味噌豆腐湯<br>(豆腐、海帶芽、*柴魚片)      | 水果   |        |    | 4.6          | 3.0          | 1.2        | 0.0       | 1.9        | 1.0        | 722.5    |
| 21 | 五  | 胚芽飯                                       | 炸雞翅*1                         | 塔香海茸<br>(海茸、紅蘿蔔、杏鮑菇、九層塔)        | 福山萵苣   | 榨菜冬粉湯<br>(高麗菜、冬粉、榨菜)        |      |        | 豆漿 | 5.2          | 2.9          | 1.5        | 0.0       | 2.4        | 0.0        | 727      |
| 24 | 一  | 地瓜飯                                       | 栗子燒豬<br>(豬肉、洋芋、杏鮑菇、栗子)        | 蕃茄蛋豆腐<br>(雞蛋、豆腐、蕃茄、毛豆仁)         | 有機菠菜   | *燕麥鮮奶茶<br>(燕麥、QQ、*奶粉、麥茶)    | 水果   |        |    | 4.7          | 2.9          | 1.1        | 0.0       | 2.0        | 1.0        | 724      |
| 25 | 二  | 玉米飯                                       | *蜜汁烤雞腿*1                      | 豆皮炒高麗菜<br>(高麗菜、紅蘿蔔、豆捲、香菇)       | 有機青江菜  | 冬瓜大骨湯<br>(冬瓜、豬骨)            | 水果   |        |    | 4.0          | 2.5          | 1.6        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 672      |
| 26 | 三  | *白醬野菇燉飯<br>(白米、杏鮑菇、玉米、紅蘿蔔、洋蔥、洋菇、*奶粉)      | *海苔魚丁<br>(*魚肉、地瓜)             | 大黃瓜炒蛋<br>(雞蛋、大黃瓜)               | 蚵白菜    | 雙色蘿蔔湯<br>(白蘿蔔、紅蘿蔔)          | 水果   |        |    | 4.0          | 3.3          | 1.7        | 0.0       | 2.4        | 1.0        | 738      |
| 27 | 四  | 小米飯                                       | 日式咖哩雞<br>(雞肉、洋芋、紅蘿蔔、蘋果)       | 螞蟥上樹<br>(高麗菜、粉絲、木耳、豬肉)          | 有機福山萵苣 | 大滷湯<br>(筍、雞蛋、木耳、金針菇)        |      | 鮮奶     |    | 4.8          | 2.8          | 1.5        | 0.8       | 2.0        | 0.0        | 793.5    |
| 28 | 五  | 228和平紀念日，放假一天~~~                          |                               |                                 |        |                             |      |        |    | 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 |    |              |              |            |           |            |            |          |
|    |    | 1   | 3                             | 4                               | 5      | 13                          | 0    | 0      | 1  | 1            | 2            | 3          |           |            |            |          |

【營養小教室 - 運動量建議】

兒童及青少年每日應該要有六十分鐘以上中度至費力的身體活動。且應該包含以下三種不同種類的運動：

1. 有氧運動：跑步、騎腳踏車、單腳跳、跳繩、游泳、跳舞、體操等等活動。

2. 肌力訓練：肌力訓練是可增加肌肉力量的訓練，也可以增加肌肉量，增加肌肉量可以讓基礎代謝率上升，所以可以在生活中可消耗更多的熱量，也有助於維持體態。這類的運動包含單純地啞鈴訓練或彈力帶訓練，也可以進行球類運動、拔河、攀岩、體操等等

3. 骨質強化訓練：這類運動可以增加骨質密度，兒童及青少年每周應該有三天以上的增強骨骼訓練。一般來說，進行這種運動時會與地面產生碰撞，來達到增加骨質密度。常見的骨質強化訓練包含：跑步、跳繩、籃球、網球、體操等等。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/tab/571/1324>

(參考資料：衛生福利部 國民健康署)

※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