

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 |
|----|----|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------|----------------------------|------|--------|----|--------------|--------------|------------|-----------|------------|------------|----------|
| 1  | 一  | 燕麥飯                                    | 日式咖哩雞<br>(雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆)    | 絲豆腐煲<br>(絲瓜、豆腐、生香菇)            | 有機黑葉白菜 | 海芽蛋花湯<br>(雞蛋、海帶芽、薑)        | 水果   |        |    | 4.3          | 3.1          | 1.4        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 732      |
| 2  | 二  | 南瓜飯                                    | 瓜仔肉<br>(豬肉、豆薯、玉米、碎瓜)          | 豆皮炒高麗菜<br>(高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)         | 有機空心菜  | *地瓜甜湯<br>(地瓜、*蜜八寶)         | 水果   |        |    | 3.8          | 2.5          | 1.8        | 0.0       | 2.5        | 1.0        | 671      |
| 3  | 三  | 紫米飯                                    | *海苔魚丁<br>(*魚肉、杏鮑菇、四季豆)        | 麻婆豆腐<br>(豆腐、三色豆、豬肉)            | 青江菜    | *柴魚蘿蔔湯<br>(白蘿蔔、*柴魚)        | 水果   |        |    | 4.0          | 3.8          | 1.5        | 0.0       | 2.1        | 1.0        | 757      |
| 4  | 四  | 小米糙米飯                                  | 糖醋雞丁<br>(雞肉、洋芋、洋蔥、黃椒)         | *腰果香菇蒸蛋<br>(雞蛋、玉米、生香菇、海帶芽、*腰果) | 有機白莧菜  | 羅宋湯<br>(高麗菜、番茄、洋蔥)         | 水果   |        |    | 4.4          | 3.3          | 1.2        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 745      |
| 5  | 五  | *奶香義大利麵<br>(義大利麵、玉米、洋蔥、豬肉、杏鮑菇、洋菇、*奶粉)  | 烤雞排X1                         | 小芋泥包X1                         | 花椰菜    | 筍片湯<br>(生筍、大骨)             | 水果   |        |    | 4.3          | 3.5          | 1.3        | 0.0       | 2.0        | 1.0        | 746      |
| 8  | 一  | 五穀飯                                    | *三杯魚丁<br>(*魚肉、地瓜、杏鮑菇)         | 蛋酥白菜<br>(大白菜、紅蘿蔔、木耳、雞蛋)        | 有機小白菜  | 酸辣湯<br>(豆腐、生筍、金針菇、木耳)      | 水果   |        |    | 4.5          | 2.8          | 1.7        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 731      |
| 9  | 二  | 茄汁燉飯<br>(義大利麵、玉米、洋蔥、番茄、杏鮑菇、玉米)         | 日式炸豬排X1                       | 清炒大黃瓜<br>(大黃瓜、香菇、紅蘿蔔)          | 有機油蔴菜  | *味噌豆腐湯<br>(豆腐、海帶芽、味噌、*柴魚)  | 水果   |        |    | 4.2          | 2.5          | 1.6        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 681      |
| 10 | 三  | 胚芽飯                                    | *韓式醬雞丁<br>(雞肉、洋芋、洋蔥、*白芝麻)     | 紅蘿蔔炒蛋<br>(雞蛋、紅蘿蔔、金針菇)          | 空心菜    | 肉骨茶湯<br>(大白菜、豆捲)           | 水果   |        |    | 4.2          | 3.4          | 1.4        | 0.0       | 2.1        | 1.0        | 739      |
| 11 | 四  | 紫米飯                                    | 壽喜燒肉片<br>(豬肉、洋蔥、金針菇、玉米筍)      | 培根炒花椰<br>(青花椰、培根、生香菇)          | 有機黑葉白菜 | 紅棗冬瓜湯<br>(冬瓜、紅棗)           |      | 保久乳    |    | 4.0          | 2.5          | 2.0        | 0.5       | 2.1        | 0.0        | 687      |
| 12 | 五  | 地瓜飯                                    | 醍醐滷肉<br>(豬肉、白蘿蔔、海帶結)          | 玉米干丁<br>(干丁、玉米、豬肉、毛豆仁)         | 高麗菜    | 綠豆燕麥湯<br>(綠豆、燕麥)           | 水果   |        |    | 4.6          | 2.2          | 1.0        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 676      |
| 15 | 一  | 糙米飯                                    | 醬燒豆包<br>(豆包、杏鮑菇、木耳)           | *鮮蔬蒸蛋<br>(雞蛋、南瓜、玉米、*柴魚)        | 有機小松菜  | 黃瓜大骨湯<br>(大黃瓜、大骨)          |      |        | 豆漿 | 4.2          | 3.3          | 1.1        | 0.0       | 2.3        | 0.0        | 673      |
| 16 | 二  | 燕麥飯                                    | *咖哩魚丁<br>(*魚肉、洋芋、洋蔥、毛豆仁)      | 番茄炒蛋<br>(雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆仁)        | 有機空心菜  | 薑香海芽湯<br>(海帶芽)             | 水果   |        |    | 4.3          | 3.3          | 1.2        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 738      |
| 17 | 三  | 南瓜飯                                    | *泰式打拋豬<br>(豬肉、豆薯、番茄、洋蔥、*魚露)   | 清炒高麗菜<br>(高麗菜、香菇、豬肉)           | 白莧菜    | 薑香扁蒲湯<br>(蒲瓜)              | 水果   |        |    | 4.3          | 2.3          | 1.8        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 678      |
| 18 | 四  | *咖哩葵瓜子炒飯<br>(白米、玉米、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁、*葵瓜子) | 滷雞翅X1                         | 培根炒豆芽<br>(豆芽菜、碎培根、木耳)          | 有機荷蘭白菜 | *芋頭西米露<br>(芋頭、西谷米、*椰漿粉)    | 水果   |        |    | 4.0          | 2.3          | 1.5        | 0.0       | 2.5        | 1.0        | 663      |
| 19 | 五  | 玉米飯                                    | 栗子燒排骨<br>(豬肉、洋芋、栗子)           | 香菇炒花椰<br>(青花椰、紅蘿蔔、生香菇)         | 青江菜    | 大滷湯<br>(筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔)       | 水果   |        |    | 4.8          | 2.2          | 1.6        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 700      |
| 22 | 一  | 地瓜飯                                    | 鐵板肉柳<br>(豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)           | 冬瓜燒麵輪<br>(冬瓜、海帶結、麵輪)           | 有機白莧菜  | 冬瓜茶米苔目<br>(米苔目、冬瓜茶磚)       | 水果   |        |    | 4.5          | 2.3          | 1.7        | 0.0       | 2.2        | 1.0        | 689      |
| 23 | 二  | 紫米飯                                    | 親子丼<br>(雞肉、洋蔥、杏鮑菇、紅蘿蔔、雞蛋、海苔絲) | 泡菜寬粉<br>(大白菜、黑木耳、寬粉、泡菜、豬肉)     | 有機黑葉白菜 | 藥膳洋芋湯<br>(洋芋、藥膳包)          |      | 保久乳    |    | 4.6          | 2.3          | 1.7        | 0.5       | 2.1        | 0.0        | 707      |
| 24 | 三  | 胚芽飯                                    | 台式黑胡椒豬排X1                     | 小黃瓜炒素雞<br>(小黃瓜、素雞、紅蘿蔔)         | 高麗菜    | 蘿蔔大骨湯<br>(白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)      | 水果   |        |    | 4.0          | 2.8          | 1.4        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 689      |
| 25 | 四  | 五穀飯                                    | *芝麻蜜汁雞丁<br>(雞肉、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)   | 筍絲炒蛋<br>(雞蛋、筍、紅蘿蔔)             | 有機空心菜  | *味噌海芽湯<br>(豆腐、海帶芽、味噌、*柴魚片) | 水果   |        |    | 4.4          | 3.1          | 1.2        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 734      |
| 26 | 五  | 古早味炒米粉<br>(米粉、高麗菜、豬肉、南瓜、木耳、香菇)         | *酥炸虱目魚柳<br>(*魚肉、洋芋)           | 烤地瓜x1                          | 花椰菜    | 番茄蛋花湯<br>(番茄、豆腐、雞蛋)        | 水果   |        |    | 4.0          | 2.9          | 1.2        | 0.0       | 2.3        | 1.0        | 691      |
| 29 | 一  | 教師節補假一天~~~                             |                               |                                |        |                            |      |        |    |              | 0.0          | 0.0        | 0.0       | 0.0        | 0.0        | 0        |
| 30 | 二  | 玉米飯                                    | 花瓜雞<br>(雞肉、豆薯、花瓜)             | *腰果玉米蒸蛋<br>(雞蛋、玉米、海帶芽、*柴魚、*腰果) | 有機白莧菜  | 枸杞黃瓜湯<br>(大黃瓜、枸杞)          | 水果   |        |    | 4.4          | 2.8          | 1.1        | 0.0       | 2.1        | 1.0        | 703      |
|    |    | 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                                      | 4                             | 9                              | 8      | 20                         | 2    | 0      | 2  | 2            | 4            | 4          |           |            |            |          |

※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