

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	全穀類 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	
1	三	紫米飯	*瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、洋芋、洋蔥、杏鮑菇、 *椰漿粉)	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞)	地瓜葉	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.3	3.1	1.6	0.0	2.1	1.0	728	
2	四	*小米芝麻飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜)	筍香滷油腐 (筍、油腐、海帶結)	有機小白菜	冬瓜茶粉條湯 (粉條、冬瓜茶)	水果			5.0	3.1	1.2	0.0	2.2	1.0	771.5	
3	五	茄汁義大利麵 (義大利麵、豬肉、番茄、 洋蔥、玉米)	滷雞翅X1	*小芝麻包X1	高麗菜	*玉米濃湯 (玉米、洋芋、洋蔥、*奶粉)	水果			4.0	2.9	1.1	0.0	2.3	1.0	688.5	
6	一	中秋節休假，當日不供餐~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
7	二	白飯	黃燜雞 (雞肉、杏鮑菇、洋蔥)	*白醬馬鈴薯 (洋芋、青花椰、紅蘿蔔、 *奶粉)	有機黑葉白菜	枸杞排骨湯 (白蘿蔔、枸杞、大骨、薑)	水果			4.5	2.5	1.6	0.0	2.3	1.0	706	
8	三	燕麥飯	瓜仔肉 (豬肉、筍、碎瓜)	蒸蛋 (液蛋)	油菜	針菇雞湯 (金針菇、紅蘿蔔、雞骨)	水果			4.0	3.5	1.4	0.0	2.2	1.0	736.5	
9	四	小米飯	滷豬腳 (豬肉、豬腳、筍干)	彩蔬玉米 (玉米、三色豆)	有機白松菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)		保久乳		4.4	2.5	1.6	0.5	2.3	0.0	714	
10	五	國慶日休假，當日不供餐~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
13	一	五穀飯	*腰果糖醋肉 (豬肉、洋芋、洋蔥、 甜椒、*腰果)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機味美菜	*海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚、 味噌)	水果			4.3	2.6	1.8	0.0	2.5	1.0	713.5	
14	二	夏威夷炒飯 (白米、火腿、雞蛋、 三色豆、洋蔥、鳳梨、 紅蔥)	滷雞腿X1	*蝦香蛋酥扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、香菇、 雞蛋、*蝦皮)	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			3.5	2.7	1.9	0.0	2.4	1.0	663	
15	三	南瓜飯	*咖哩魚丁 (*魚肉、洋芋、紅蘿蔔、 洋蔥、咖哩粉)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、紅蘿蔔)	空心菜	番茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋、蔥珠)	水果			4.3	2.3	1.8	0.0	2.2	1.0	677.5	
16	四	胚芽飯	筍燒豬肉 (豬肉、筍、紅蘿蔔)	玉米干丁 (玉米、豆干、豬肉、 毛豆仁)	有機青松菜	酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、 金針菇、木耳)	水果			4.4	3.5	1.2	0.0	2.1	1.0	755	
17	五	紫米飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔)	*海芽香菇蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、 海帶芽、*柴魚)	地瓜葉	*燕麥QQ鮮奶茶 (燕麥、QQ、*奶粉、 麥芽包)		豆漿		5.0	3.8	1.0	0.0	2.2	0.0	759	
20	一	糙米飯	*泰式打拋豬 (豬肉、豆薯、番茄、洋蔥、 *魚露)	木須炒花椰 (青花椰、木耳、玉米筍)	有機小白菜	*味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、 *柴魚、味噌)	水果			4.0	2.8	1.9	0.0	2.3	1.0	701	
21	二	燕麥飯	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米筍、 毛豆仁、蔥珠)	*沙茶炒豆干 (高麗菜、豆干、金針菇、 *沙茶醬)	有機小松菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		保久乳		5.0	1.8	1.6	0.5	2.3	0.0	703.5	
22	三	玉米飯	泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕條、 泡菜、木耳)	鐵板豆芽 (豆芽菜、洋蔥、紅蘿蔔)	高麗菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)	水果			4.4	2.5	2.0	0.0	2.2	1.0	704.5	
23	四	古早味肉絲炒麵 (意麵、高麗菜、豬肉、 香菇、紅蘿蔔、洋蔥)	蘑菇醬豬排X1	小紅豆包X1	有機山菠菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.0	3.5	1.6	0.0	2.1	1.0	737	
24	五	光復節放假，當日不供餐~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
27	一	地瓜飯	栗子燒豬 (豬肉、洋芋、栗子)	*玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、*柴魚)	有機油江菜	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液)	水果			5.0	3.3	1.0	0.0	2.0	1.0	772.5	
28	二	紫米飯	*海苔粉魚丁 (*魚肉、地瓜、四季豆)	培根炒高麗菜 (高麗菜、培根、香菇)	有機青松菜	玉米海芽湯 (海帶芽、玉米粒)	水果			4.5	2.9	1.5	0.0	2.2	1.0	729	
29	三	胚芽飯	義式香料雞丁 (雞肉、洋蔥、杏鮑菇、 玉米筍、紅椒)	筍絲炒蛋 (雞蛋、筍、香菇、蔥珠)	地瓜葉	大滷湯 (豆腐、紅蘿蔔、木耳、 金針菇)	水果			4.0	3.4	1.6	0.0	2.3	1.0	738.5	
30	四	*海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、豬肉、 杏鮑菇、洋蔥、毛豆仁、 *海苔香鬆)	壽喜燒肉片 (豬肉、洋蔥、金針菇、玉米筍)	香菇炒花椰 (青花菜、香菇、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			3.8	2.9	2.3	0.0	2.2	1.0	700	
31	五	五穀飯	烤雞排X1	泡菜粉絲 (大白菜、泡菜、木耳、 寬粉、豬肉)	青江菜	蔬菜蛋花湯 (高麗菜、洋蔥、雞蛋)	水果			4.2	2.2	1.4	0.0	2.1	1.0	648.5	
		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									
							豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯						
		1	3	9	7	20	0	0	1	2	3	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

※ 營養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"