



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(份)	蛋魚類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量千卡	
1	三	薏仁飯	滷蘭花乾X1	鮮蔬扁蒲 (扁蒲、玉米筍、黑木耳)	高麗菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑絲)	水果			4.0	2.7	2.1	0.0	2.5	1.0	707.5	
2	四	五穀飯	紅燒素肉 (素肉塊、杏鮑菇、紅蘿蔔)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	有機荷葉白菜	針菇豆腐湯 (高麗菜、金針菇、板豆腐)		保久乳		4.0	3.5	1.7	0.5	2.0	0.0	750.0	
3	五	兒童節補假一天~															
6	一	清明節補假一天~															
7	二	南瓜炒米粉 (米粉、高麗菜、素肉、南瓜、香菇)	麻油高麗凍腐 (高麗菜、凍豆腐、枸杞)	香椿蘿蔔洋芋 (洋芋、花椰菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	肉骨茶湯 (大白菜、白蘿蔔、肉骨茶包)				4.8	2.3	1.3	0.0	2.4	0.0	649.0	
8	三	玉米飯	三杯豆腸 (豆腸、九層塔)	白菜滷 (大白菜、黑木耳、金針菇、腐皮捲、香菇)	青花菜	QQ地瓜湯 (地瓜、QQ)	水果			4.7	2.6	1.5	0.0	2.1	1.0	716.0	
9	四	糙米飯	咖哩豆腐 (豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	炒三絲 (綠豆芽、黑木耳、紅蘿蔔)	有機高麗菜	結頭蘿蔔湯 (結頭菜、紅蘿蔔)	水果			4.0	3.2	1.6	0.0	2.2	1.0	719.0	
10	五	紫米飯	小黃瓜炒素雞 (素雞、小黃瓜)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	油菜	南瓜玉米湯 (玉米、南瓜)	水果			4.0	3.7	1.4	0.0	2.0	1.0	742.5	
13	一	小米飯	南瓜毛豆腐 (南瓜、豆腐、有機金針菇、毛豆仁)	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、玉米筍)	有機黑葉白菜	雙色蘿蔔湯 (紅蘿蔔、白蘿蔔)	水果			4.0	2.5	2.2	0.0	2.2	1.0	681.5	
14	二	胚芽飯	菇香素肉燥 (素絞肉、豆干、杏鮑菇、香菇)	滷味 (白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、麵線)	有機味美菜	黑糖米苔目湯 (米苔目、黑糖)		保久乳		4.5	3.4	1.5	0.5	1.9	0.0	768.0	
15	三	南瓜飯	醬燒海根 (海帶根、紅蘿蔔)	清燉關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、海帶結)	小白菜	羅宋湯 (高麗菜、洋芋、番茄)	水果			4.3	2.9	1.6	0.0	2.1	1.0	713.0	
16	四	茄汁彩蔬義大利麵 (螺絲麵、玉米、番茄、青豆仁)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、黑木耳)	奶皇包X1	有機白松菜	薑絲海芽湯 (海帶芽、薑)				4.5	2.8	1.3	0.0	2.9	0.0	688.0	
17	五	紫米飯	菇香白菜 (大白菜、紅蘿蔔、香菇)	薑絲絲瓜 (絲瓜、木耳、薑)	蚵白菜	青木瓜枸杞湯 (青木瓜、枸杞)	水果			4.0	3.0	2.0	0.0	2.1	1.0	709.5	
20	一	燕麥飯	古早味素肉燥 (素絞肉、香菇、玉米粒)	豆干滷味 (豆干、結頭菜、海帶結)	有機高麗菜	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米)	水果			5.4	2.0	1.3	0.5	1.8	0.0	716.5	
21	二	五穀飯	紅絲花椰 (花椰菜、紅蘿蔔)	白菜滷 (大白菜、豆捲、紅蘿蔔、黑木耳)	有機山菠菜	豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽)			豆漿	4.6	3.8	1.4	0.0	2.2	0.0	741.0	
22	三	糙米飯	藥膳豆腐 (豆腐、洋芋、枸杞)	紅蘿蔔炒冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、黑木耳)	青江菜	香菇枸杞湯 (高麗菜、香菇、枸杞)	水果			4.0	2.4	2.1	0.0	2.4	1.0	680.5	
23	四	小米飯	紅燒滷素肉 (素肉塊、筍、油豆腐)	腐皮大黃瓜 (大黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、豆皮)	有機小白菜	番茄針菇湯 (番茄、金針菇)	水果			4.0	2.9	1.8	0.0	2.2	1.0	701.5	
24	五	上海菜飯 (白米、青江菜、玉米、香菇)	紅絲四季豆 (四季豆、紅蘿蔔)	雙色花椰 (青花椰、白花椰)	福山萵苣	酸辣湯 (豆腐、筍絲、黑木耳)				4.0	3.1	2.2	0.0	2.9	0.0	698.0	
27	一	古早味素肉燥炒麵 (烏龍麵、豆芽菜、素絞肉、紅蘿蔔)	筍香干片 (筍、豆干片)	芝麻包x1	有機味美菜	洋芋玉米湯 (洋芋、玉米)				4.5	3.3	1.7	0.0	2.2	0.0	704.0	
28	二	紫米飯	麻油凍腐 (凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、薑、枸杞)	冬瓜滷素肉 (冬瓜、素肉塊、香菇)	有機荷葉白菜	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)		保久乳		4.8	3.0	1.4	0.5	1.8	0.0	752.0	
29	三	紅藜飯	茄汁豆包 (豆包、番茄)	時蔬冬粉 (大白菜、冬粉、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.5	2.8	1.7	0.0	2.1	1.0	722.0	
30	四	薑黃胚芽飯	義式洋芋豆腐 (洋芋、油豆腐)	鐵板豆芽 (綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳)	有機青松菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑絲)	水果			4.6	2.5	1.7	0.0	2.3	1.0	715.5	
		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				甜湯					
		0	0	0	0	20	2	18	0	0	0	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"