



地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	根莖穀	魚蛋肉豆	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯	咖哩烤麩	三色玉米	紅絲高麗	履歷青菜	榨菜芽菜湯	水果 (中高級)	5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米	烤麩X1 煮	玉米,豆薯,紅蘿蔔 煮	高麗菜,紅蘿蔔 炒		榨菜,豆芽						
2	五	糙米飯	筍燒花干	薑絲南瓜	醬炒木耳	履歷青菜	酸辣湯		5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米,糙米	蘭花干,筍 燒	南瓜,薑 煮	木耳,時蔬 炒		豆腐,筍,紅蘿蔔						
5	一	紫米飯	芝麻黑乾	咖哩洋芋	清炒花椰	履歷青菜	肉骨茶湯	水果 (中高級)	5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米,紫米	黑豆干,白芝麻 煮	洋芋,紅蘿蔔 煮	花椰菜,紅蘿蔔 炒		高麗,金針菇,肉骨茶包						
6	二	小米飯	塔香素肚	蜜糖地瓜	芹香腰花	有機青菜	玉米濃湯	水果 (低年級)	5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米,小米	素肚,九層塔 炒	地瓜 炒	素腰花,芹菜 炒		玉米,洋芋,紅蘿蔔						
7	三	白飯	毛豆莢	豆瓣炒筍	腐皮高麗	履歷青菜	白菜木耳湯		5.7	2.6	1.9	2.7	763
		白米	毛豆莢 煮	筍,紅蘿蔔,豆瓣醬 炒	高麗菜,腐皮,時蔬 炒		大白菜,紅蘿蔔,木耳						
8	四	燕麥飯	糖醋豆包	薯條	紅絲條豆	履歷青菜	海芽針菇湯	水果 (中高級)	5.6	2.6	1.9	2.7	756
		白米,燕麥	豆包,時蔬 煮	薯條X3 炸	條豆,紅蘿蔔 炒		海帶芽,金針菇						
9	五	麥片飯	家常豆腐	泡菜年糕	鮮炒蒲瓜	履歷青菜	番茄洋芋湯		5.7	2.6	1.9	2.7	763
		白米,麥片	豆腐,玉米,毛豆 煮	年糕,泡菜 煮	蒲瓜,紅蘿蔔 炒		番茄,洋芋						
12	一	油飯	燒素排	木耳高麗	彩椒花椰	履歷青菜	四神湯	水果 (中高級)	5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米,糯米	素排X1 燒	高麗菜,木耳,紅蘿蔔 炒	花椰菜,彩椒 炒		冬瓜,洋蔥仁,四神包						
13	二	胚芽飯	豆薯素雞	梅香南瓜	豆豉季豆	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果 (低年級)	5.6	2.6	1.9	2.7	756
		白米,胚芽	素雞,豆薯 炒	南瓜 煮	條豆,紅蘿蔔,豆豉 炒		蘿蔔,玉米						
14	三	白飯	香滷豆干	塔香洋芋	毛豆冬瓜	履歷青菜	刈薯菇菇湯		5.6	2.5	1.9	2.7	749
		白米	豆干,時蔬 滷	洋芋,九層塔 煮	冬瓜,紅蘿蔔,毛豆 煮		刈薯,香姑,金針菇						
15	四	雜糧飯	咖哩花干	烤地瓜	海結蘿蔔	履歷青菜	絲瓜湯	水果 (中高級)	5.6	2.6	1.9	2.7	756
		白米,雜糧	蘭花干,洋芋 煮	地瓜X1 烤	蘿蔔,海帶結 煮		絲瓜,薑						
16	五	蕎麥飯	紅燒麵輪	沙茶玉米	麵筋白菜	履歷青菜	菇香筍湯		5.6	2.6	1.9	2.7	756
		白米,蕎麥	麵輪,蘿蔔 燒	玉米段X1,沙茶醬 炒	大白菜,麵筋,紅蘿蔔 煮		筍,香菇						
17	六	糙米飯	酸菜素肚	香草洋芋	針菇條豆	履歷青菜	當歸湯		5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米,糙米	素肚,酸菜 炒	洋芋,紅蘿蔔,香草 煮	條豆,針菇 炒		白蘿蔔,豆皮,當歸						
19	一	紅扁豆飯	蔬炒麵腸	堅果玉米	木耳黃瓜	履歷青菜	酸菜湯	水果 (中高級)	5.6	2.6	1.9	2.7	756
		白米,紅扁豆	麵腸,彩椒	玉米,刈薯,時蔬 炒	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳 炒		酸菜						
20	二	白飯	素雞炒蔬	脆炒洋芋	木耳高麗	有機青菜	味噌湯	水果 (低年級)	5.5	2.6	1.9	2.7	749
		白米	素雞,時蔬 炒	洋芋,紅蘿蔔,木耳 炒	高麗菜,木耳 炒		豆腐,味噌						
21	三	小米飯	條豆干片	紅棗南瓜	海絲三絲	履歷青菜	青木瓜湯		5.7	2.5	1.9	2.7	756
		白米,小米	豆干,條豆 炒	南瓜,紅棗 煮	海帶絲,豆芽,紅蘿蔔 炒		青木瓜						
26	一	燕麥飯	豆皮三絲	椰香玉米	薑炒海根	履歷青菜	蘿蔔湯	水果 (中高級)	5.5	2.7	1.9	2.7	757
		白米,燕麥	豆皮,豆芽,紅蘿蔔 炒	玉米段X1,椰漿粉 炒	海帶根,薑 炒		蘿蔔,紅蘿蔔						
27	二	紫米飯	紅燒烤麩	馬蹄條	鮑菇高麗	有機青菜	豆薯玉粒湯	水果 (低年級)	5.5	2.7	1.9	2.7	757
		白米,紫米	烤麩,時蔬 燒	馬蹄條X1 炸	高麗菜,杏鮑菇 炒		刈薯,玉米						
28	三	白飯	塔香豆腸	沙嗲冬粉	針菇蒲瓜	履歷青菜	薑絲海芽湯		5.5	2.7	1.9	2.7	757
		白米	豆腸,豆薯,九層塔 炒	冬粉,時蔬,花生粉 炒	蒲瓜,金針菇 炒		海帶芽,薑						
29	四	炒麵	橙汁素肉	炒蘿蔔絲	條豆錦蔬	履歷青菜	南瓜蔬菜湯	水果 (中高級)	5.5	2.7	1.9	2.7	757
		麵,時蔬,木耳	素肉,蘿蔔,柳橙汁 煮	蘿蔔,紅蘿蔔,木耳 炒	條豆,時蔬 炒		南瓜,高麗菜,芹菜						