

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
13	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+九層塔-炒	可樂餅 可樂餅X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+毛豆+香菇-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
14	二	青醬鮮菇螺旋麵 麵+青醬+菇+時蔬	★黃金豬排 豬排X1-炸	蒸餃 蒸餃X2-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
15	三	燕麥飯 白米+燕麥	香草雞丁 雞丁+芹菜+彩椒-煮	筍香肉片 竹筍+豬肉片+香菇-煮	紅藜三色 豆薯+毛豆+紅蘿蔔+紅藜-炒	產銷履歷	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+豬大骨		5.4	2.4	1.9	2.3	709
16	四 週 余	白飯 白米	沙茶鴿蛋拼盤 鴿蛋X2+百頁+沙茶-煮	咖哩芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒜香椰花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米湯 玉米+紅蘿蔔	水果	5.5	2.0	1.8	2.4	688
17	五	白飯 白米	蠔油紅棗雞 雞肉+香菇+紅棗-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		5.3	2.7	1.8	2.4	727
18	六	芝麻飯 白米+黑芝麻	莎莎醬豚肉 豬絞肉+番茄+洋蔥+玉米-炒	虱目魚排 魚排X1-烤	沙茶豆干 豆干+海帶-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		5.3	2.7	1.8	2.4	727
20	一	地瓜飯 白米+地瓜	梅醬雞 雞肉+洋蔥-燒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	芋香白菜 白菜+芋頭+扁魚+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
21	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	黑胡椒燒魚 魚丁+油豆腐+黑胡椒-燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	川耳黃瓜 黃瓜+川耳-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	5.5	2.5	1.8	2.2	717
22	三	玉米飯 白米+玉米	蜂蜜芥末雞 雞肉+蜂蜜芥末醬(不辣)-燒	蕃茄燒豆腐 豆腐+蕃茄-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	產銷履歷	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋+紅蘿蔔	產履 豆漿	5.3	2.5	1.7	2.6	718
23	四	白飯 白米	韓式燒肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	鴿蛋豆干滷 豆干+鴿蛋X1+香菇+毛豆-滷	韓拌芽豆 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌湯 蘿蔔+味噌	水果	5.5	2.0	1.7	2.3	681
24	五	日式豬肉蛋炒飯 白米+豬肉+時蔬+雞蛋	★酥脆小雞腿 翅小腿X2-炸	黑輪 黑輪X1-煮	肉絲高麗 高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑		5.5	2.3	1.8	2.3	706

※本菜單含有甲殼、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適合過敏體質者食用。

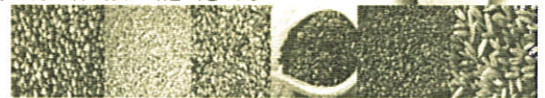
背面為3月菜單



## 開學飲食好重要



- 每天2杯奶：蛋白質、維生素B2和鈣質來源，是保持健康活力的好選擇。
- 補充豆類食物：含有大豆卵磷脂，為腦部發育所需，有助增強記憶力和集中力。
- 全穀雜糧：提供能量的主要來源且富含維生素B群，有助於孩子生長代謝。
- 深綠色蔬菜每天1份：含有豐富的葉酸、維他命C、胡蘿蔔素等營養，有助於視力。
- 雞蛋優質蛋白質：含有人體必需的8種氨基酸，吸收利用率極佳，蛋黃部分則含有豐富的維生素A和維生素D，幫助視力發展維護以及鈣質吸收，另外還含有卵磷脂幫助腦部發育。





地址：新北市三軍區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養師字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
1	三	小米飯 白米+小米	麻油雞 雞肉+麻油-煮	客家小炒 豆干+豬肉+乾魷魚+芹菜-炒	蒟蒻高麗 高麗菜+蒟蒻-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+豬湯排		5.4	2.4	1.9	2.3	705
2	四 拜 五	日式炒烏龍 烏龍麵+時蔬+海帶芽	洋芋炒蛋 洋芋+雞蛋-炒	粉紅醬甜不辣 甜不辣X1-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐	水果	5.2	2.0	1.5	2.6	649
3	五	白飯 白米	★雞米花 雞肉X3-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	金菇三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+洋葱+柴魚片		5.3	2.4	1.8	2.4	704
6	一	大麥飯 白米+大麥	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-滷	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.0	1.8	2.2	672
7	二	白飯 白米	卡邦尼燉雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋葱-燉	蒲燒虱目魚塊 魚塊X2+芝麻-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+高麗菜+雞蛋	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	鵝蛋滷味 豆干+鵝蛋+紅蘿蔔+海帶-滷	香菇筍茸 筍+香菇-滷	產銷履歷	金針湯 金針花+榨菜		5.4	2.4	1.9	2.3	709
9	四	白飯 白米	★黃金雞排 雞排X1-炸	貢丸泡菜鍋 豆腐+貢丸片+泡菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜粉絲 冬粉+時蔬+洋葱+木耳-炒	產銷履歷	大醬湯 白蘿蔔+時蔬	水果	5.5	2.0	1.8	2.4	688
10	五	肉鬆飯 白米+肉鬆	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋葱+時蔬-炒	燒賣 燒賣X2-蒸	起司洋芋薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+起司-煮	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		5.3	2.7	1.8	2.4	727
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	白菜赤肉羹 大白菜+肉羹X2+香菇+時蔬-煮	水煮玉米 玉米X1-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬湯排	水果	5.4	2.3	1.8	2.3	699
14	二	蘑菇肉醬義大利麵 麵+豬肉+時蔬+玉米+蘑菇	蒜味里肌肉條 豬肉條X4-燒	蒸餃 蒸餃X2-蒸	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	5.5	2.5	1.8	2.2	717
15	三	芝麻飯 白米+芝麻	香菇蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+豆皮+蒜苗+香菇-煮	四喜肉茸 玉米+豬肉+紅蘿蔔+芋頭+花生-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		5.3	2.5	1.7	2.6	718
16	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	★椒鹽雞翅 雞翅X1-炸	芝麻海結 海帶結+芝麻-滷	產銷履歷	肉骨茶鮮蔬湯 高麗菜+時蔬+肉骨茶包	水果	5.5	2.0	1.7	2.3	681
17	五	小米飯 白米+小米	堅果糖醋雞 雞肉+洋葱+杏仁片-燒	大溪豆干 豆干-煮	香菇白菜 大白菜+南瓜+香菇-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		5.5	2.3	1.8	2.3	706
20	一	白飯 白米	打拋肉 豬絞肉+番茄+洋葱+九層塔-煮	雞肉堡排 雞肉堡排X1-烤	蝦香粉絲 豆芽菜+冬粉+時蔬+蝦米-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.0	2.4	1.5	2.7	759
21	二	糙米飯 白米+糙米	★黃金雞腿 雞腿X1-炸	醃醬肉燥 豆干+竹筍+豬肉+紅蘿蔔+香菇+毛豆-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬湯排	水果	5.5	2.3	1.9	2.8	731
22	三	大麥飯 白米+大麥	醋溜排骨 豬肉-燒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+時蔬-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨		5.1	2.5	1.8	2.1	684
23	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	關東煮 米血糕+魚丸X2+黑輪+玉米-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌炒	產銷履歷	豆皮三絲湯 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮	水果	5.7	2.0	1.7	2.4	698
24	五	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.0	2.0	1.7	2.3	646
25	六	白醬鮮菇義大利麵 麵條+杏鮑菇+玉米+時蔬	義式香草烤雞翅 雞翅X1+義式香草-烤	地瓜薯條 地瓜條X4-烤	蒜味花椰 花椰菜+時蔬-炒	產銷履歷	枸杞鮮瓜湯 時蔬+菇+枸杞	產履歷豆漿	6.0	2.4	1.5	2.7	759
27	一	糙米飯 白米+糙米	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+洋葱-燒	炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+時蔬-炒	脆炒洋芋 馬鈴薯+黑胡椒-炒	產銷履歷	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排	水果	6.0	2.2	1.8	2.5	743
28	二	白飯 白米	蒜仁肉骨茶燉肉 豬肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	沙嗲粉絲煲 高麗菜+冬粉+時蔬-炒	木耳花椰 花椰+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.6	2.8	1.5	2.2	739
29	三	胚芽飯 白米+胚芽米	黃金泡菜雞 雞肉+泡菜+紅蘿蔔-煮	五香獅子頭 獅子頭X1+豆芽菜+紅蘿蔔-煮	塔香海根 海帶根+九層塔-滷	產銷履歷	蕃茄羅宋湯 馬鈴薯+番茄+芹菜		6.0	2.3	1.7	2.6	752
30	四	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋+時蔬+玉米	★香酥豬排 豬排X1-炸	酸甜醬阿給 阿給X1-燒	開陽高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	大滷湯 麵疙瘩+竹筍+紅蘿蔔+香菇	水果	5.5	2.4	1.7	2.3	711
31	五	燕麥飯 白米+燕麥	左宗棠雞 雞肉+小黃瓜-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	毛豆紅藜三色 毛豆+玉米+豆薯+紅藜-炒	產銷履歷	米粉湯 米粉+高麗菜+時蔬		5.0	2.5	2.0	2.3	691

※本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適合過敏體質者食用。