



◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本校未使用輻射污染食品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
3	二	焗烤 蕃茄肉醬 螺旋麵	糖醋豬排 X1 豬排-燒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋、蘿蔔、▲雞蛋	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	三	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、▲杏仁片-燒	玉米煨嫩腐 豆腐、玉米、蘿蔔-煨	履歷蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、肉絲、枸杞		5.7	2.4	2	2.3	733
5	四	有機白飯 有機白米	烤 豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	海苔香鬆蛋 ▲雞蛋、洋蔥、蘿蔔、海苔香鬆-炒	有機蔬菜	甜 波霸奶茶 珍珠、紅茶、▲奶奶	水果	5.8	2.3	2.3	2.4	744
6	五	小米飯 白米、小米	炸魚排 X1 魚排-炸	鹹豬肉炒花椰 花椰菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 湯排、金針花、蔬菜		5.7	2.2	2.3	2.3	725
7	六	白飯 白米	莎莎醬煨豬 豬肉、番茄、洋蔥、香菜粉-燒	脆瓜干丁鴿蛋 鴿蛋、干丁、冬瓜、脆瓜-煮	履歷蔬菜	芋香米粉湯 米粉、蔬菜、肉絲、▲芋頭		5.8	2.4	2	2.2	735
9	一	糙米飯 白米、糙米	三杯燒肉 豬肉、鮑菇、蔬菜、九層塔-煮	炸 可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、蔬菜、▲雞蛋		5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	二	古早味 香菇油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	烤 雞排 X1 雞排-烤	味噌 福州丸 X1 福州丸、玉米、青豆-煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜、湯排、芹菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
11	三	紫米飯 白米、紫米	醃醂滷肉 豬肉、蘿蔔、青蔥-滷	蜜汁黑干 黑豆干、小黃瓜、▲芝麻-煮	履歷蔬菜	青蔥蛋花湯 ▲雞蛋、蘿蔔、青蔥		5.5	2.2	2.1	2.2	702
12	四	有機白飯 有機白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	肉燥炒寬粉 高麗菜、寬粉、豬絞肉、蔬菜-炒	有機蔬菜	甜 花生湯圓 湯圓、▲花生	水果	5.9	2.3	2.2	2.3	744
13	五	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 ▲魚排-蒸	新疆大盤雞 洋芋、雞肉、番茄、麵疙瘩-燒	履歷蔬菜	韓式蔥雞湯 高麗菜、雞肉、紅康、蔥鬚		5.8	2.3	2.3	2.3	740
16	一	芝麻飯 白米、▲芝麻	烤 翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	肉蓉蒸蛋 ▲雞蛋、蔬菜、絞肉-蒸	有機蔬菜	甜 地瓜甜湯 地瓜、豆類		5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	二	海苔香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	京醬燒魚 ▲魚肉、洋蔥、青蔥-燒	黑輪棒 X1 ▲黑輪棒 X1-燒	有機蔬菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、鮮菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
18	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蠔油姑姑雞 雞肉、鮑菇、蔬菜-煮	南瓜燒肉片 南瓜、肉片、蘿蔔-燒	履歷蔬菜	廣東粥 白米、絞肉、香菇、蔬菜、▲雞蛋		5.8	2.4	2.1	2.2	738
19	四	有機白飯 有機白米	洋蔥歐姆蛋 ▲雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	堅果 洋芋香干 洋芋、豆乾丁、蘿蔔、▲堅果-炒	有機蔬菜	鮮菇豆腐湯 豆腐、蘿蔔、鮮菇	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
蔬食日												
		主要種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)				
豆製品		魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品			甜湯
0次		3次	5次	5次	14次	0次	11次	3次	2次			3次



以無糖茶水或白開水取代含糖飲料。



用餐時選擇天然水果取代甜點。



不以甜食、含糖飲料當作學童獎勵。



每日糖攝取量應低於每日總熱量 10%。



建議成人每日糖攝取量低於25公克(5顆方糖)。



臺中市政府衛生局 關心您