

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	
2	一	紅藜飯 (白米、紅藜)	壽喜燒豆捲 (豆捲、大白菜、鴻喜菇)	豆干滷味 (豆干、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶結)	有機高麗菜	番茄玉米湯 (番茄、玉米)	水果			4.0	3.1	1.9	0.0	1.9	1.0	705.5	
3	二	胚芽飯	三杯豆包 (豆包、杏鮑菇、紅椒、黃椒、九層塔、薑)	滷蘭花乾X1	有機味美菜	酸辣湯 (薄豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇)		保久乳		4.0	2.9	1.3	0.5	2.0	0.0	695.0	
4	三	五穀飯	藥膳洋芋豆腐 (洋芋、凍豆腐)	白菜滷 (大白菜、黑木耳、紅蘿蔔)	地瓜葉	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.0	2.6	1.7	0.0	2.1	1.0	672.0	
5	四	小米芝麻飯	塔香豆腸 (豆腸、九層塔)	紅絲花椰菜 (花椰菜、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	*燒仙草 (*密八寶、芋圓、仙草液)			豆漿	5.0	3.2	1.9	0.0	2.5	0.0	750.0	
6	五	彩蔬炒飯 (白米、三色豆、玉米)	芝香海帶結 (海帶結、結頭菜、*白芝麻)	麻油高麗菜 (高麗菜、杏鮑菇、薑)	蒜香菠菜	肉骨茶湯 (大白菜、金針菇、肉骨茶包)				4.0	2.8	2.0	0.0	2.2	0.0	639.0	
9	一	燕麥飯	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	雙色花椰 (青花椰、白花椰、香菇)	有機山東大白菜	味噌蔬菜湯 (高麗菜、金針菇)	水果			4.2	2.5	1.9	0.0	2.3	1.0	692.5	
10	二	糙米飯	豆皮高麗 (高麗菜、豆皮、紅蘿蔔)	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、甜不辣)	有機小白菜	黑糖地瓜甜湯 (地瓜、黑糖)	水果			4.9	3.4	1.5	0.0	1.8	1.0	776.5	
11	三	紫米飯	素肉豆腐 (豆腐、素絞肉、毛豆仁)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	青江菜	薑絲海芽湯 (海帶芽、薑)	水果			4.0	3.3	1.4	0.0	2.2	1.0	721.5	
12	四	南瓜米粉 (米粉、高麗菜、素絞肉、南瓜、香菇)	燒素排X1	清炒四季豆 (四季豆、紅蘿蔔)	有機山茼蒿	清燉蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)				4.5	2.7	1.5	0.0	2.2	0.0	654.0	
13	五	地瓜飯	香椿豆腐 (豆腐、結頭菜、三色豆)	筍炒干片 (筍、豆干)	小白菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、豆捲)	水果			4.6	3.3	1.6	0.0	2.1	1.0	764.0	
16	一	糙米飯	泰式打拋素肉 (素肉、筍、番茄、九層塔)	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、青豆仁)	有機油江菜	摩摩喳喳 (芋頭、西谷米、QQ圓)	水果			5.2	3.3	1.5	0.0	2.3	0.0	752.5	
17	二	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳)	玉米干丁 (玉米、豆干、三色豆)	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞)	有機福山萵苣	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)				4.4	3.3	1.7	0.0	2.1	0.0	692.5	
18	三	玉米飯	茄汁素雞 (素雞、小黃瓜)	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、紅蘿蔔、麵輪)	花椰菜	筍絲木耳湯 (筍、木耳)	水果			4.0	2.7	2.0	0.0	2.0	1.0	682.5	
19	四	小米飯	咖哩油腐 (油豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	清炒花椰 (花椰菜、紅蘿蔔、黑木耳)	有機A菜	番茄針菇湯 (番茄、金針菇)		保久乳		4.2	3.8	1.5	0.5	1.9	0.0	777.0	
20	五	五穀飯	三色豆腐 (豆腐、素絞肉、三色豆)	清燉關東煮 (白蘿蔔、紅蘿蔔、蒟蒻)	高麗菜	枸杞瓜湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.0	3.5	1.5	0.0	2.0	1.0	730.0	
23	一	*滷素肉燥飯 (白米、素絞肉、玉米、毛豆)	麻香高麗油腐 (高麗菜、油豆腐、枸杞)	小紅豆包x1	有機白松菜	青木瓜紅棗湯 (青木瓜、紅棗)				5.3	3.4	1.3	0.0	2.1	0.0	753.0	
24	二	燕麥飯	義式洋芋油腐 (洋芋、油豆腐)	香菇白菜 (大白菜、豆捲、金針菇、黑木耳)	有機荷葉白菜	豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.0	2.8	2.0	0.0	2.2	1.0	699.0	
25	三	胚芽飯	紅燒豆腐 (板豆腐、素絞肉、三色豆)	針菇白菜 (大白菜、豆捲、金針菇、黑木耳)	菠菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)	水果			5.1	3.5	1.5	0.0	1.8	1.0	798.0	
26	四	紫米飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	大黃瓜炒豆皮 (大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔)	有機福山萵苣	冬瓜薑片湯 (冬瓜、薑)	水果			4.5	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	792.0	
27	五	南瓜飯	紅燒素肉 (素肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆干)	三杯腐竹 (杏鮑菇、腐竹、九層塔、薑)	地瓜葉	香菇枸杞湯 (結頭菜、香菇、枸杞)	水果			4.2	2.9	1.7	0.0	2.1	1.0	708.5	
30	一	糙米飯	咖哩洋芋豆腐 (豆腐、洋芋、紅蘿蔔、青豆仁)	菇香花椰 (花椰菜、香菇)	有機黑葉白菜	南瓜玉米湯 (南瓜、玉米粒)	水果			4.4	2.5	1.6	0.0	2.4	1.0	703.5	
31	二	兒童節特餐															
		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				豆類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯	
		0	0	0	0	22	3	27	0	0	1	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"