

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
1		勞動節放假一天~														
4	一	五穀飯	紅藜毛豆雞丁 (雞肉、杏鮑菇、毛豆仁、紅藜)	滷白菜 (大白菜、豆皮、紅蘿蔔、香菇)	有機黑葉白菜	針菇絲瓜湯 (絲瓜、金針菇)	水果			4.0	3.0	1.9	0.0	2.1	1.0	707.0
5	二	薏仁飯	筍香豬腳 (豬肉、豬腳、筍干)	什錦洋芋火腿 (洋芋、火腿、玉米、洋蔥、紅蘿蔔)	有機高麗菜	番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋、蔥)	水果			4.0	2.5	1.7	0.0	2.6	1.0	687.0
6	三	玉米飯	三杯雞丁 (雞肉、杏鮑菇、九層塔、薑)	腐皮高麗菜 (高麗菜、黑木耳、豆皮、香菇)	蚵白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.2	2.8	2.1	0.0	2.0	1.0	706.5
7	四	雞肉玉米蛋炒飯 (白米、玉米、雞肉、雞蛋、毛豆仁、蔥)	烤肉醬豬排X1	菇香花椰 (青花菜、香菇)	有機油江菜	藥膳洋芋豆腐湯 (洋芋、豆腐、藥膳包)				4.2	3.5	2.2	0.0	2.1	0.0	706.0
8	五	紫米飯	茄汁魚丁 (水鯊、洋蔥、番茄、黃椒、蔥)	蔥香菇佐蒸蛋 (雞蛋、紅香菇、蔥)	福山萵苣	白木耳甜湯 (白木耳)	水果			4.0	3.4	1.5	0.0	1.9	1.0	718.0
11	一	古早味肉燥乾拌麵 (油麵、豬肉、豆芽菜、豆干、韭菜)	海苔粉魚片X1	紅豆包X1	有機小白菜	蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、虱目魚丸)				4.1	3.3	1.2	0.0	2.8	0.0	690.5
12	二	*糙米芝麻飯 (白米、糙米、*黑芝麻)	栗子雞丁 (雞肉、有機黑木耳、栗子、蔥)	茶葉蛋 (友善蛋、茶包)	有機小松菜	*玉米洋芋湯 (玉米、洋蔥、洋芋、*奶粉)	水果			4.5	3.1	1.4	0.0	1.8	1.0	723.5
13	三	地瓜飯	打拋豬肉 (豬肉、筍、番茄、九層塔)	油豆腐滷味 (油豆腐、結頭菜、紅蘿蔔)	高麗菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽、薑)	水果			4.0	3.1	1.3	0.0	2.3	1.0	708.5
14	四	五穀飯	柚香雞丁 (雞肉、洋芋、杏鮑菇、小黃瓜)	家常豆腐 (豆腐、三色豆、豬肉、蔥)	有機青江菜	*綠豆燕麥奶 (綠豆、燕麥、*奶粉)	保久乳			5.0	2.8	1.3	0.5	1.8	0.0	748.5
15	五	小米飯	蔥爆豬肉片 (豬肉、杏鮑菇、洋蔥、青椒、紅椒、蔥)	泡菜炒年糕 (大白菜、年糕、泡菜)	油菜 (油菜、紅蘿蔔)	扁蒲香菇雞湯 (扁蒲、香菇、雞骨)	水果			4.6	2.2	2.1	0.0	2.3	1.0	703.0
18	一	胚芽飯	藥燉豬排骨 (豬肉、排骨、洋芋、香菇、紅棗、枸杞)	輕炒杏鮑菇 (杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳)	有機黑葉白菜	*椰香西谷米 (芋頭、西谷米、*椰漿)		豆漿		5.2	3.2	2.0	0.0	2.0	0.0	744.0
19	二	海苔火腿蛋炒飯 (白米、玉米、雞蛋、火腿丁、毛豆仁、蔥、海苔絲)	*滷雞腿X1 (雞腿、*白芝麻)	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、海帶結、豬血糕)	有機白莧菜	*海芽豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽、*小魚乾)				4.4	3.2	1.2	0.0	2.2	0.0	677.0
20	三	燕麥飯	番茄香菇豬柳 (豬肉、番茄、杏鮑菇、蔥、蒜)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	地瓜葉	酸辣湯 (豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳)	水果			4.0	3.8	1.3	0.0	1.9	1.0	743.0
21	四	紫米飯	咖哩魚丁 (烏魚、洋芋、紅蘿蔔)	番茄洋蔥炒蛋 (雞蛋、番茄、洋蔥、毛豆仁)	有機荷蘭葉白菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞、薑)	水果			4.0	3.3	1.7	0.0	2.1	1.0	724.5
22	五	南瓜飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔)	香椿三色豆腐 (豆腐、三色豆)	青江菜	肉骨茶湯 (高麗菜、肉骨茶包)	水果			4.6	2.8	1.2	0.0	2.2	1.0	721.0
25	一	紅藜飯	日式腰果蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、腰果)	咖哩凍豆腐 (綠花椰、凍豆腐、毛豆仁)	有機空心菜	針菇豆腐味噌湯 (豆腐、金針菇)	水果			4.2	2.0	1.3	0.0	2.5	1.0	649.0
26	二	薏仁飯	左宗雞雞丁 (雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥、彩椒、南瓜子)	培根高麗 (高麗菜、黑木耳、培根)	有機小松菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜磚)		保久乳		5.0	2.1	2.0	0.5	2.5	0.0	745.0
27	三	小米芝麻飯	椒鹽魚丁 (水鯊、四季豆、九層塔)	魚香豆腐 (油豆腐、豬肉、蔥)	油菜	薑絲海芽湯 (雞蛋、海帶芽、薑絲)	水果			4.0	3.5	1.2	0.0	2.1	1.0	727.0
28	四	胚芽飯	鐵板燒豬柳 (豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、蔥)	茄汁冬粉 (高麗菜、冬粉、番茄、洋蔥)	有機小白菜	針菇扁蒲湯 (扁蒲、金針菇、大骨)	水果			5.3	2.2	1.9	0.0	1.8	1.0	724.5
29	五	*奶香培根義大利麵 (義大利麵、洋蔥、玉米、培根、青豆仁、*奶粉)	烤雞排X1	奶皇包X1	福山萵苣	*南瓜濃湯 (南瓜、三色豆、*奶粉)				4.8	2.5	1.5	0.0	2.8	0.0	687.0
		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								
		4	4	7	8	20	4	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯				
								7	3	0	4	4				

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※反灰標示的當天為高鈣日，當日菜色含有高鈣食材，鈣含量達330mg以上

※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"