



◎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 *全面使用非基改食材，使用 3 車 10 認證食材為原則*◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全糖	全蛋	豆	蔬	肉	油	糖	熱	
8/30	五	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥-煮	●義式番茄豆腐 豆腐, 番茄, 玉米-煮	鮮炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	香菇雞湯 白蘿蔔, 香菇, 雞肉	6.7	2.4	2.3	2.3	810				
9/2	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	醬燒翅小腿 X2 翅小腿 X2-油	▲墨西哥風肉丸 X1 豬肉丸, 洋芋, 毛豆-燒	肉燥條豆 條豆, 絞肉, 豆豉-炒	●柴魚味噌湯 豆腐, 海苔, 味噌	6.6	2.4	2.2	2.5	810	水果			
3	二	白飯 白米	叉燒肉 X4 豬肉條 X4-烤	●蜜汁香干雞 四方豆干, 雞肉-煮	雲耳炒筍 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳-炒	雙菇雞湯 雞肉, 木耳, 金針菇, 香菇	6.6	2.5	2.2	2.4	813				
4	三	特調奶香筆管麵 筆管麵, 絞肉, 玉米	香草烤雞翅 X1 三節雞翅 X1, 迷迭香-烤	★炸甘梅地瓜條 X4 地瓜條 X4, 梅粉-炸	蔬炒雙芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 海苔-炒	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 雞蛋	6.7	2.4	2	2.7	821				
5	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	●◆沙茶鮮魚 魚肉, 凍豆腐, 鮑菇-煮	玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 青豆-炒	金針燴白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 金針花-煮	●關東煮湯 油豆腐, 金針菇, 海帶	6.7	2.5	2.1	2.6	826	水果			
6	五	白飯 白米	●普羅旺斯百頁 百頁豆腐, 玉米筍, 彩椒-燒	▲三杯米糕 雞肉, 米糕, 九層塔-炒	芹炒海絲 海帶絲, 芹菜-炒	紅燒湯 洋蔥, 白蘿蔔, 番茄, 排骨	6.7	2.4	2.1	2.5	814				
9	一	紫米飯 白米, 紫米	◆壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥-煮	▲泡菜春川雞 雞肉, 大白菜, 年糕, 木耳-炒	*腰果玉米 玉米, 豆薯, 腰果-炒	●酸辣清湯 豆腐, 肉絲, 雞蛋, 金針菇	6.7	2.5	2.2	2.5	824	100%果汁			
10	二	麥片飯 白米, 麥片	*芝香烤雞排 X1 雞排 X1, 芝麻-烤	●麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 香菇-煮	蒜味高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒	筍香排骨湯 竹筍, 木耳, 排骨	6.6	2.4	2.1	2.4	803				
11	三	上海招牌菜飯 白米, 綠色蔬菜, 鹹豬肉, 香菇	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	★炸地瓜槌 X2 地瓜槌 X2-炸	清炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	金針雞湯 金針花, 雞肉, 金針菇	6.8	2.4	2	2.7	828				
12	四	白飯 白米	◆蔥燒雞 雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒	*蝦仁什錦粉條 粉條, 高麗菜, 小蝦仁, 絞肉-炒	塔香海根 海帶根, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	●韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇, 味噌	6.8	2.5	2.1	2.3	820	水果			
13	五	糙米飯 白米, 糙米	◆沙嗲豬 豬肉, 洋芋-燉	●鴿蛋 X1 滷味 鴿蛋, 豆皮結, 鮑菇, 毛豆-煮	*蝦香結菜 結頭菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒	麵線羹 麵線, 竹筍, 木耳	6.8	2.4	1.9	2.3	807	蜂蜜星星			
16	一	白飯 白米	◆柚香雞 雞肉, 白蘿蔔, 柚子醬-燒	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-燒	洋芋排骨湯 洋芋, 排骨, 蔥仁	6.6	2.5	2.2	2.4	813	水果			
17	二	~~ 中秋佳節愉快 ~~													
18	三	茄汁紅醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉, 洋蔥	菲力雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	★炸薯球 X4 薯球 X4-炸	●芹炒豆芽 豆芽菜, 芹菜, 油片絲-炒	西式濃湯 南瓜, 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.7	2.5	2	2.7	828				
19	四	白飯 白米	海苔魚條 X2 魚條 X2, 海苔粉-烤	日式咖哩燒豬 豬肉, 洋芋, 蘋果-燒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔, 海帶結, 玉米筍-煮	結頭金菇湯 結頭菜, 金針菇	6.7	2.5	2.1	2.3	813	水果			
20	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	柴香什錦 雞肉, 白蘿蔔, 柴魚片-煮	▲義式黃金丸 X1 黃金魚蛋, 洋蔥, 玉米, 義式香料-煮	●豆皮白菜 白菜, 紅蘿蔔, 豆皮-燒	羅宋湯 番茄, 芹菜, 湯排	6.6	2.4	2.2	2.4	805				
23	一	小米飯 白米, 小米	◆麻油炒肉片 豬肉, 洋蔥, 青蔥-炒	●照燒油腐 油豆腐, 木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	糯米雞湯 糯米, 洋芋, 雞肉, 枸杞	6.6	2.5	2.2	2.4	813	水果			
24	二	白飯 白米	◆塔香雞 雞肉, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-燒	*海苔香鬆蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 海苔香鬆-炒	奶香玉米 玉米, 白蘿蔔, 鮑菇, 青豆-炒	●小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚乾, 味噌	6.5	2.5	2.2	2.6	815				
25	三	飄香肉絲油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 麵粉	★炸香酥肉排 X1 豬排 X1-炸	▲滷福州丸 X1 福州丸 X1, 蔬菜-滷	*開陽鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 蝦米-炒	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包	6.5	2.6	2	2.7	822				
26	四	白飯 白米	◆糖醋雞丁 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	●干絲小炒 干絲, 芹菜, 金針菇-炒	蒜香海茸 海茸, 紅蘿蔔, 蒜-炒	香菇赤肉羹 香菇, 肉絲, 白菜, 木耳	6.6	2.4	1.9	2.5	802	水果			
27	五	五穀飯 白米, 五穀米	醬燒魚排 X1 魚排 X1-燒	▲檸香雞柳條 X2 雞柳條 X2-烤	雙色花椰 雙色花椰菜, 紅蘿蔔-炒	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 冬瓜	6.8	2.4	2.1	2.4	817	豆奶			
30	一	白飯 白米	◆鮮茄燉雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燉	*堅果玉米肉茸 玉米, 絞肉, 鮑菇, 毛豆, 堅果-炒	●鮮瓜什錦 鮮瓜, 豆皮, 紅蘿蔔-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 金針菇	6.7	2.4	2.2	2.4	812	水果			

★表示炸物(1次/週)。●表示豆制品(>2次/週)。▲表示加工品(2次/週)。◆表示主菜為散肉類。*:含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材, 不適合其過敏體質者食用。【營養小常識】夏季為各種瓜類當季盛產之季節, 但同時也易有颱風或雨災而導致產地情況變數多, 故菜單中之「鮮瓜」可能種類為南瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜、佛手瓜等瓜類。