

地址：新北市五股區五權路54號

HACCP第168號優良廠商 100年度通過新北市盒餐工廠評鑑

服務電話：2290-0198

營養師：許晴雅(營養字第007928號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	五穀根莖 (份)	蛋豆魚肉 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	鈣含 量(毫 克)	熱量 仟卡	
一月份																
元旦放假																
4	一	健聰餐-燕麥飯	豆豉蒸魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐小魚湯	水果	4	2.7	1.5		2	1	238	670.0	
5	二	糙米飯	玉米雞丁	飄香滷味	油麥菜(蚵白菜)	肉骨茶湯	水果	4.5	2.2	1.5		2	1	181	667.5	
6	三	黃豆飯	鹹冬瓜燉肉	什錦銀芽	菠菜(油菜)	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.1	2.1		2	1	177	647.0	
7	四	飄香油飯+翅小腿*2+有機綠蔬+蘿蔔豆包湯					水果	4.5	2.4	1.2		2.2	1	203	684.0	
8	五	麥片飯	香酥花枝排	香菇蒸蛋	青江菜(A菜)	薑絲海芽湯	水果	4	2.2	1.1		2.2	1	144	631.5	
11	一	地瓜飯	蘿蔔燒雞	塔香豆干	有機蔬菜	番茄黃芽湯	水果/開久乳	4	2.5	1.7	1	2	1	550	810.0	
12	二	玉米飯	香酥柳葉魚	家常豆腐	菠菜(高麗菜)	紅豆麥片湯	水果	5.2	2.3	1.1		2.2	1	376	723.0	
13	三	芝麻飯	義式燉雞	洋蔥炒蛋	A菜(芥藍菜)	芥菜魚脯湯	水果	4.3	2.5	1.6		2.2	1	309	687.5	
14	四	燕麥飯	糖醋魚丁	什錦炒高麗	油菜(蚵白菜)	白玉金菇湯	水果	4.2	2.3	1.9		2.2	1	150	673.0	
15	五	紫米飯	五香燉肉	玉米海茸	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.3	2.1	1.8		2	1	288	653.5	
18	一	糙米飯	三杯魚丁	蘿蔔滷油腐	青江菜(油菜)	玉米濃湯	水果	4.3	2.9	1.5		2.2	1	180	715.0	
19	二	麥片飯	咖哩豬肉	肉末寬粉	有機綠蔬	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.1	1.5		2	1	229	681.0	
二月份																
15	一	地瓜飯	孜然肉片	玉米三丁	菠菜(油菜)	紅豆湯	水果	5.6	2.1	1.5		2	1	153	737.0	
16	二	糙米飯	咖哩雞	三色干絲	有機綠蔬	豆腐羹湯	水果	4.2	2.5	1.5		2	1	243	669.0	
17	三	芝麻飯	紅燒肉	螞蟻上樹	青江菜(芥藍菜)	玉米湯	水果	5.5	2	1.6		2.2	1	258	734.0	
18	四	麥片飯	樹子蒸魚	紹子豆腐	小白菜(蚵白菜)	羅宋湯	水果/開久乳	4.1	3	1.5	1	2	1	380	849.5	
19	五	黃豆飯	蒲燒雞丁	香菇蒸蛋	有機綠蔬	薑絲海帶湯	水果	4	3.2	1.5		2	1	175	707.5	
20	六	燕麥飯	麥克雞塊*3	黑胡椒洋蔥肉絲	油菜(A菜)	洋芋雞骨湯	水果	4.3	2	1.5		2.2	1	139	647.5	
22	一	雜糧飯	五香百頁	什錦炒蛋(三色豆、洋蔥)	有機綠蔬	海芽味噌湯	水果	4	2.4	1.5		2	1	203	647.5	
23	二	麥片飯	古早味肉餅	豆包高麗菜	芥藍菜(油菜)	紫菜蛋花湯	水果	4	2.3	1.7		2	1	247	645.0	
24	三	海苔飯	壽喜燒肉	咖哩洋芋	小白菜(蚵白菜)	三絲羹湯	水果	4.7	2	1.5		2	1	260	666.5	
25	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末海茸	有機綠蔬	黃豆蘿蔔湯	水果	4.3	2.4	1.5		2	1	232	668.5	
26	五	燕麥飯	椒鹽魚丁	家常豆腐	菠菜(A菜)	榨菜金茸湯	水果	4.5	2.6	1.5		2.2	1	189	706.5	
29	一	二二八補放假														

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)					
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理	加工調理食品		油炸品	甜湯						
						魚類	肉類								
1次	7次	7次	8次	20次	3次	1次	0次	4次	2次						

健康聰明餐，考試好棒棒

營養師：許晴雅

日常生活飲食中有不少食物，可補充大腦所需的營養，幫助大腦更靈光。現在就來告訴大家，1月4日健聰餐是如何讓你吃得健康又聰明！

1. 燕麥飯-燕麥被稱為「大腦的糧食」，含豐富的維生素B、E及礦物質鉀、鋅等，有助於空間記憶及認知。
2. 豆豉蒸魚-含豐富DHA，有助於提高腦細胞的活性和增強記憶力、理解能力，是健腦的最佳選擇之一喔！
3. 番茄炒蛋-蛋黃富含卵磷脂，是構成腦神經細胞的主要成分，有助於提升記憶力喔！
4. 豆腐小魚湯-含豐富蛋白質，幫助腦力，讓思緒清晰，維持最佳腦力。

健聰餐讓你吃得健康又聰明，考試好棒棒，小朋友一定要吃光光喔！