

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
1	三	紫米飯	洋芋燉肉	醬燒干片	A菜(油菜)	三絲湯	水果	4.4	2.2	1.7		2	1	265	665.5
2	四	糙米飯	黃瓜燒雞	家常豆腐	有機綠蔬	薑片冬瓜湯	水果	4	2.8	1.6		2	1	259	680.0
3	五	燕麥飯	樹子蒸魚	絲瓜燴蛋	青江菜(飼白菜)	玉米濃湯	水果	4.3	2	1.5		2	1	156	638.5
4	六	肉絲炒飯+翅小腿*2+小白菜(空心菜)+胡瓜大骨湯					水果	4.7	2	1.5		2.2	1	160	675.5
6	一	麥片飯	瓜仔肉	香菇蒸蛋	油菜(空心菜)	高麗蛋花湯	水果(保久乳)	4	3	1.3	1	2	1	487	837.5
7	二	雜糧飯	香酥柳葉魚*2	什錦滷味	有機綠蔬	味噌海芽湯	水果	4.3	2.1	1.5		2.2	1	392	655.0
8	三	芝麻飯	壽喜燒肉	魚香鮮蔬	有機綠蔬	玉米蔬菜湯	水果	4.3	2	2		2.2	1	242	660.0
9	四	端午節放假													
10	五	彈性放假													
13	一	糙米飯	椒鹽魚丁	什錦鮮蔬	有機綠蔬	絲瓜丸片湯	水果	4.8	2.1	1.7		2.2	1	178	695.0
14	二	薏仁飯	香滷雞翅	蛋酥高麗菜	小白菜(飼白菜)	酸辣湯	水果	4	2.2	1.5		2	1	207	632.5
15	三	海苔飯	黃豆燉肉	肉末冬瓜	空心菜(油菜)	洋芋雞骨湯	水果	4.3	2.4	2.3		2	1	159	688.5
16	四	義大利肉醬麵+滷大排+有機綠蔬+綠豆粉圓湯					水果	4	2.2	1		2.2	1	200	629.0
17	五	芝麻飯	鹹冬瓜蒸肉餅	玉米什錦	青江菜(A菜)	蕃茄洋蔥湯	水果	4.8	2	1.5		2.2	1	220	682.5
20	一	麥片飯	咖哩雞	彩蔬魚板	油麥菜(飼白菜)	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.7	1.5		2	1	214	705.0
21	二	玉米飯	紅燒獅子頭*2	糖醋豆腐	有機綠蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2	1.3		2	1	242	612.5
22	三	黃豆飯	蠔油肉片	鮑姑青花	青江菜(芥藍菜)	絲瓜湯	水果	4	2.5	2.2		2	1	278	672.5
23	四	糙米飯	義式燉雞	玉米蒸蛋	小白菜(空心菜)	扁蒲大骨湯	水果(保久乳)	4.2	2.7	1.2	1	2	1	356	826.5
24	五	燕麥飯	酥炸魚排	海帶干絲	有機綠蔬	芹香豆薯湯	水果	4	3	1.5		2.2	1	359	701.5
27	一	地瓜飯	麥克雞塊*3	咖哩百頁	有機綠蔬	海芽大骨湯	水果	4.4	2.3	1.3		2.2	1	197	672.0
28	二	蔬食日:素茄汁麵+滷雙寶(滷蛋+豆干)+油菜(青江菜)+地瓜山粉圓湯					水果	4	2	1.2		2.2	1	366	619.0
29	三	玉米炒飯+沙茶肉柳+空心菜(飼白菜)+金草木耳湯					水果	4.7	2	1.8		2.2	1	136	683.0

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	4次	9次	6次	16次	4次	2次	0次	4次			2次

環保蔬食餐，一起愛地球

營養師：許晴雅

小朋友，你知道環保愛地球可以從生活中的飲食做起嗎？蔬食餐是環保低碳飲食原則，讓我們看蔬食餐有哪些義涵？

- 選擇當地食材：減少食物運送的二氧化碳排放，營養素也不會因為保存、運送過程而受到破壞。
- 選擇當季食材：新鮮又便宜，降低食材儲存的成本，節能減碳。
- 少用加工食品：加工食品的生產過程中，都會消耗能源及排放二氧化碳。
- 不浪費食物：午餐吃光光，減少廚餘，減少能源消耗，亦是環保。

環保愛地球，人人都可以，大家一起從飲食做起吧！