

地址：新北市五股工業區五權路54號  
服務電話：(02)2883-5116

HACCP第168號優良廠商 110年度通過新北市餐食工廠評鑑  
營養師：陳沛怡 (營養字第011286號)

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主菜      | 副菜     | 青菜   | 湯      | 水果 | 飲品 | 1-3<br>全穀<br>雜糧<br>(份) | 4-6<br>全穀<br>雜糧<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 油脂<br>(份) | 奶類<br>(份) | 1-3<br>熱量<br>仟卡 | 4-6<br>熱量<br>仟卡 |
|----|----|--------------------------|---------|--------|------|--------|----|----|------------------------|------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------------|
| 1  | 五  | 白飯                       | 滷蛋      | 糖醋豆包   | 季節青菜 | 冬瓜山粉圓  | 水果 |    | 3.9                    | 4.9                    | 3.2             | 1.1       | 1.0       | 2.3       | 0.0       | 697.6           | 767.6           |
| 4  | 一  | 燕麥飯                      | 瓜仔肉     | 泰式冬粉煲  | 有機青菜 | 海芽味噌湯  | 水果 |    | 4.3                    | 5.3                    | 1.8             | 1.3       | 1.0       | 2.5       | 0.0       | 640.5           | 710.5           |
| 5  | 二  | 白飯                       | 菠蘿魚丁    | 銀芽甜條   | 有機青菜 | 白絲蔬菜湯  |    | 牛奶 | 3.9                    | 4.9                    | 2.2             | 1.9       | 0.0       | 2.7       | 0.6       | 674.6           | 744.6           |
| 6  | 三  | 特餐：翡翠炒飯+冰糖滷腿排+季節青菜+酸菜魚丸湯 |         |        |      |        |    |    | 3.8                    | 4.8                    | 2.6             | 1.5       | 0.0       | 2.5       | 0.0       | 605.8           | 675.8           |
| 7  | 四  | 海苔飯                      | 泰式打拋豬肉片 | 玉米百頁   | 有機青菜 | 枸杞洋芋湯  | 水果 |    | 4.5                    | 5.5                    | 2.1             | 1.4       | 1.0       | 2.3       | 0.0       | 671.7           | 741.7           |
| 8  | 五  | 南瓜飯                      | 紅燒焢雞    | 海帶干絲   | 季節青菜 | 燒仙草    | 水果 |    | 4.5                    | 5.5                    | 2.6             | 1.6       | 1.0       | 2.3       | 0.0       | 713.9           | 783.9           |
| 11 | 一  | 白飯                       | 咖哩椰香葡國雞 | 薑燒冬瓜   | 有機青菜 | 冬菜粉絲湯  | 水果 |    | 4.7                    | 5.7                    | 2.1             | 1.7       | 1.0       | 2.3       | 0.0       | 692.9           | 762.9           |
| 12 | 二  | 五穀飯                      | 蔥爆豬柳    | 什錦洋芋火腿 | 有機青菜 | 錦菇蔬菜湯  | 水果 |    | 4.8                    | 5.8                    | 2.1             | 1.6       | 1.0       | 2.4       | 0.0       | 700.3           | 770.3           |
| 13 | 三  | 特餐：台式炒麵+地瓜粉蒸肉+季節青菜+酸辣湯   |         |        |      |        |    |    | 4.1                    | 5.1                    | 2.5             | 1.4       | 0.0       | 2.5       | 0.0       | 626.4           | 696.4           |
| 14 | 四  | 燕麥飯                      | 椒鹽魚片    | 培根高麗   | 有機青菜 | 黃芽大骨湯  | 牛奶 |    | 4.0                    | 5.0                    | 2.2             | 1.8       | 0.0       | 2.7       | 0.6       | 674.0           | 744.0           |
| 15 | 五  | 地瓜飯                      | 泡菜嫩雞    | 蜜汁豆干   | 季節青菜 | 綠豆西米露  | 水果 |    | 4.2                    | 5.2                    | 4.3             | 1.2       | 1.0       | 2.3       | 0.0       | 806.5           | 876.5           |
| 18 | 一  | 小米飯                      | 府城肉燥    | 什錦粉絲   | 有機青菜 | 羅宋湯    | 水果 |    | 4.8                    | 5.8                    | 2.2             | 1.7       | 1.0       | 2.5       | 0.0       | 710.5           | 780.5           |
| 19 | 二  | 胚芽飯                      | 三杯雞     | 金瓜燴豆腐  | 有機青菜 | 銀鱸魚丸湯  | 水果 |    | 4.8                    | 5.8                    | 2.7             | 1.1       | 1.0       | 2.6       | 0.0       | 738.9           | 808.9           |
| 20 | 三  | 特餐：油飯+海苔魚丁+季節青菜+麻油針菇湯    |         |        |      |        |    |    | 4.1                    | 5.1                    | 2.5             | 1.1       | 0.0       | 2.8       | 0.0       | 628.0           | 698.0           |
| 21 | 四  | 芝麻飯                      | 醬燒翅小腿   | 義式燉蔬菜  | 有機青菜 | 什錦蔬菜湯  | 水果 |    | 3.7                    | 4.7                    | 2.0             | 1.6       | 1.0       | 2.4       | 0.0       | 617.3           | 687.3           |
| 22 | 五  | 南瓜飯                      | 照燒肉片    | 三色筍丁   | 季節青菜 | 紅豆紫米湯圓 | 牛奶 |    | 4.6                    | 5.6                    | 2.6             | 1.7       | 0.0       | 2.3       | 0.6       | 724.9           | 794.9           |
| 25 | 一  | 五穀飯                      | 照燒雞腿    | 咖哩洋芋   | 有機青菜 | 薑絲海芽湯  | 牛奶 |    | 4.6                    | 5.6                    | 2.0             | 1.1       | 0.0       | 2.5       | 0.6       | 673.3           | 743.3           |
| 26 | 二  | 胚芽飯                      | 紅燒青蔥燒魚  | 敏豆干片   | 有機青菜 | 扁蒲木須湯  | 水果 |    | 4.0                    | 5.0                    | 2.7             | 1.3       | 1.0       | 2.7       | 0.0       | 696.8           | 766.8           |
| 27 | 三  | 特餐：虱目魚羹麵線+豆豉蒸排骨+季節青菜+白饅頭 |         |        |      |        |    |    | 4.1                    | 5.1                    | 2.4             | 1.0       | 0.0       | 2.4       | 0.0       | 598.6           | 668.6           |
| 28 | 四  | 糙米飯                      | 麻油雞     | 腐皮高麗   | 有機青菜 | 味噌蘆薈湯  | 水果 |    | 4.6                    | 5.6                    | 2.3             | 1.7       | 1.0       | 2.5       | 0.0       | 710.5           | 780.5           |
| 29 | 五  | 麥仁飯                      | 鐵板豬柳    | 梅干凍豆腐  | 季節青菜 | 銀耳紅棗湯  | 水果 |    | 4.0                    | 5.0                    | 2.6             | 1.6       | 1.0       | 2.4       | 0.0       | 678.5           | 748.5           |

## 飲食小常識

國小1 ~ 3年級-主食類4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5份、水果類1份、油脂類2 份

國小4 ~ 6年級-主食類5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2.5份



| 主菜種類(次/月) |       |    |    | 主菜食材特性分析(次/月) |      | 副菜食材分析(次/月) |    | 其它分析(次/月) |    |
|-----------|-------|----|----|---------------|------|-------------|----|-----------|----|
| 豆類及其製品    | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材          | 調理食品 | 加工食品        |    | 油炸品       | 甜湯 |
| 1次        | 4次    | 8次 | 8次 | 21次           | 0次   | 魚肉類         | 其他 | 4次        | 5次 |

## 【蔬菜類介紹-白木耳】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

## ◎白木耳的營養價值？

白木耳營養豐富以及含多種礦物質，其中又以鈣、磷與鉀含量最高。主要營養價值為：

- 多醣體：現代醫學證明，白木耳主要的藥理有效成分是多醣體，銀耳多醣是由3種不同的單醣組合而成，具抗氧化、養生、防癌、美容美白、減肥、防便秘等功效。
- 膳食纖維：能夠穩定血糖、代謝血脂、促進腸胃蠕動等功效。
- 維生素B群：有維繫細胞運作、維持造血功能、補充體力、維護眼睛健康等功能。
- 維生素D：能防止鈣流失，有益生長發育。
- 磷：對大腦皮質和神經系統有調節作用。
- 鉀、鈣：對心臟維持正常收縮非常重要。
- 鐵：能補血的鐵質含量高，可與梨子、葡萄並列。

## ◎白木耳什麼人不能吃？

- 1.有出血症狀者：白木耳含有的腺嘌呤苷，具有抗血小板凝聚的作用，各種出血病患者，在止血的恢復期內不適合食用。月經量多的女性，在月經期間也要避免食用。
- 2.體虛者、咳嗽患者：白木耳偏涼，若體質較虛，盡量勿食。
- 3.腹瀉的人：白木耳性潤而膩，若食後腹瀉情形者，不宜食用。
- 4.消化不良、易脹氣者：勿過量食用。

(參考資料：康健雜誌網站)