

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 108年度通過新北市餐盒工廠評鑑
 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 全穀 雜糧 (份) | 4-6 全穀 雜糧 (份) | 豆魚 蛋肉 (份) | 蔬菜 (份) | 水果 (份) | 油脂 (份) | 奶類 (份) | 1-3 熱量 仟卡 | 4-6 熱量 仟卡 |
|----|----|--------------------------|---------|--------|---------|---------|----|----|------------------------|------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------------|
| 1 | 五 | 玉米飯 | 筍干燒肉 | 蛋酥白菜 | 季節青菜 | 綠豆麥仁湯 | 水果 | | 4.7 | 5.7 | 2.0 | 1.8 | 1.0 | 2.6 | 0.0 | 702.3 | 772.3 |
| 4 | 一 | 糙米飯 | 照燒洋蔥豬柳 | 什錦玉米 | 有機青菜 | 什錦蔬菜湯 | 水果 | | 4.9 | 5.9 | 2.0 | 1.9 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 714.3 | 784.3 |
| 5 | 二 | 麥仁飯 | 洋芋栗子燉雞 | 金菇海帶絲 | 有機青菜 | 肉骨茶湯 | 水果 | | 4.7 | 5.7 | 2.0 | 2.1 | 1.0 | 2.4 | 0.0 | 699.1 | 769.1 |
| 6 | 三 | 特餐：茄汁肉醬麵+粉蒸排骨+季節青菜+髮菜豆腐羹 | | | | | | | 4.5 | 5.5 | 2.8 | 1.2 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 659.8 | 729.8 |
| 7 | 四 | 胚芽飯 | 紅燒青蔥魚 | 銀芽甜條 | 有機青菜 | 羅宋湯 | | 牛奶 | 4.1 | 5.1 | 2.2 | 1.8 | 0.0 | 2.7 | 0.6 | 688.1 | 758.1 |
| 8 | 五 | 白飯 | 紅蔘炒蛋 | 蜜汁豆干 | 季節青菜 | 紫米麥仁牛奶湯 | 水果 | | 4.5 | 5.5 | 3.0 | 1.2 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 737.8 | 807.8 |
| 11 | 一 | 糙米飯 | 大根佐味噌肉醬 | 開陽寬粉 | 有機青菜 | 金茸蔬菜湯 | 水果 | | 4.8 | 5.8 | 1.8 | 2.0 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 692.0 | 762.0 |
| 12 | 二 | 特餐：油飯+冰糖滷腿排+有機青菜+海芽魚丸湯 | | | | | | | 3.5 | 4.5 | 2.8 | 0.8 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 646.5 | 716.5 |
| 13 | 三 | 麥片飯 | 九層塔炒肉片 | 沙茶海茸 | 季節青菜 | 洋蔥鮮蔬湯 | | | 4.0 | 5.0 | 2.0 | 2.0 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 590.0 | 660.0 |
| 14 | 四 | 小米飯 | 香酥虱目魚柳 | 白玉海結麵輪 | 有機青菜 | 枸杞羊芋湯 | 水果 | | 5.2 | 6.2 | 2.4 | 1.4 | 1.0 | 2.8 | 0.0 | 757.8 | 827.8 |
| 15 | 五 | 白飯 | 義式香草燉雞 | 三色筍丁 | 季節青菜 | 綠豆米苔目湯 | | 牛奶 | 5.1 | 6.1 | 2.7 | 1.3 | 0.0 | 2.5 | 0.6 | 768.0 | 838.0 |
| 18 | 一 | 五穀飯 | 紅麵炸魚片 | 紅燒凍豆腐 | 有機青菜 | 藥膳大骨湯 | | 牛奶 | 3.5 | 4.5 | 2.4 | 1.4 | 0.0 | 2.8 | 0.6 | 649.9 | 719.9 |
| 19 | 二 | 麻香紫米飯 | 韓式燒肉飯 | 泡菜年糕 | 海芽拌有機青菜 | 韓式豆腐湯 | 水果 | | 4.2 | 5.2 | 2.6 | 1.7 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 703.4 | 773.4 |
| 20 | 三 | 焗烤培根貝殼麵+歐式燉菜+法式洋蔥湯 | | | | | | | 4.9 | 5.9 | 1.5 | 1.4 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 594.6 | 664.6 |
| 21 | 四 | 越南河粉+越式椰汁咖哩+有機青菜+法國麵包 | | | | | | | 3.5 | 4.5 | 2.4 | 1.3 | 1.0 | 2.3 | 0.0 | 623.3 | 693.3 |
| 22 | 五 | 芝麻飯 | 日式柴魚蒸蛋 | 關東煮 | 季節青菜 | QQ山粉圓 | 水果 | | 4.4 | 5.4 | 1.7 | 1.0 | 1.0 | 2.3 | 0.0 | 621.3 | 691.3 |
| 25 | 一 | 胚芽飯 | 鐵板豬柳 | 鼓汁金瓜豆腐 | 有機青菜 | 四神風味湯 | 水果 | | 4.6 | 5.6 | 2.4 | 1.1 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 701.1 | 771.1 |
| 26 | 二 | 麥片飯 | 鹹酥魚丁 | 咖哩洋芋 | 有機青菜 | 玉米段大骨湯 | | 牛奶 | 4.7 | 5.7 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 2.8 | 0.6 | 692.8 | 762.8 |
| 27 | 三 | 特餐：芋頭蔬菜粥+香滷肉排+季節青菜+炸水餃*5 | | | | | | | 3.5 | 4.5 | 3.8 | 1.1 | 0.0 | 2.7 | 0.0 | 677.8 | 747.8 |
| 28 | 四 | 糙米飯 | 紅燒煨雞 | 腐皮高麗 | 有機青菜 | 紅絲黃芽湯 | 水果 | | 4.0 | 5.0 | 2.2 | 2.1 | 1.0 | 2.3 | 0.0 | 657.5 | 727.5 |
| 29 | 五 | 燕麥飯 | 枸杞麻油肉片 | 泰式冬粉煲 | 季節青菜 | 冬瓜粉圓牛奶 | 水果 | | 4.8 | 5.8 | 2.1 | 1.3 | 1.0 | 2.4 | 0.0 | 690.3 | 760.3 |

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 |
| | | | | | | 魚肉類 | 其他 | | |
| 2次 | 4次 | 10次 | 5次 | 21次 | 0次 | 3次 | 0次 | 5次 | 5次 |

【蔬菜類介紹-金針菇】

※本校豬肉及雞肉皆使用CAS臺灣優良農產品(產地：臺灣)

◎金針菇功效好處？

1. 抗發炎、抗氧化：上述提到的各種植化素，例如槲皮素、綠原酸等都是強力的抗氧化劑，可以讓細胞免受自由基的傷害，且能幫助維持免疫系統系痛運作。
2. 降低膽固醇、保護心血管：金針菇含有豐富的膳食纖維，能加速分解膽固醇並降低膽固醇吸收，因此能降低三酸甘油脂、總膽固醇和低密度膽固醇。另外，金針菇每100克有130毫克亞麻油酸，能減少低密度膽固醇。
3. 抗癌：金針菇中含有倍半萜（sesquiterpenes），實驗證實能減緩肝癌、乳癌、肺癌、胃癌等癌細胞的生長。
4. 幫助減重、預防便秘：金針菇熱量低、水分多、膳食纖維高，能提高飽足感且能預防便秘。
5. 增進大腦功能：金針菇含有多醣體，能防止大腦細胞被破壞。

◎金針菇為何難以消化？

金針菇是著名的「明天見」，也就是今天吃了，隔幾天在糞便中會看到它的蹤跡，原因是因為金針菇是真菌，有結構完整的細胞壁，這個細胞壁是難消化的幾丁質多醣體，同時也是一種膳食纖維，因此很容易原封不動被排出來。

◎金針菇不容易被消化，這樣吃金針菇有攝取到它的營養嗎？

在烹調及咀嚼當中，已經把金針菇的水溶性纖維、胺基酸等營養釋放出來，經由腸道吸收，隔天看到的金針菇只是難消化的纖維質而已。

(參考資料：康健雜誌網站)