



\*本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品\* \*本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用\*  
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎ 營養師：黃靖芸(營養字第 011869 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	洋芋豆腸 豆腸、洋芋-煮	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、鮮菇、蔬菜	鮮奶	6.6	2.5	2.1	2.3	806
3	五	薏仁飯 白米、薏仁	塔香方干 方干、蔬菜、九層塔-炒	蜜汁豆包 豆包、蔬菜-煮	雲耳燒瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.7	2.4	2.2	2.4	812
6	一	白飯 白米	飄香四角腐 四角腐-油	酸菜素肚 素豬肚、酸菜-炒	豆醬海根 海帶根、蘿蔔-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋、蔬菜		6.6	2.4	2.3	2.3	803
7	二	芝麻飯 白米、芝麻	五香豆干 豆干 X2-油	韓式香竹捲 香竹捲、大白菜-煮	清炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、枸杞		6.5	2.5	2.2	2.4	806
8	三	白飯 有機白米	砂鍋油腐 油豆腐、木耳、鮮菇-燒	薯塊素雞丁 洋芋、素雞丁、毛豆-燒	素燒紫茄 茄子、九層塔-煮	有機蔬菜	高麗海芽湯 高麗菜、海芽		6.7	2.4	2.1	2.5	814
9	四	味噌蔬炒麵 麵、蔬菜、味噌	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮	小瓜凍腐 凍腐、小黃瓜、蔬菜-燒	黃金捲 黃金捲 X1-蒸	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、海帶、鮮菇	鮮奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805
10	五	紫米飯 白米、紫米	茄燒豆腐 豆腐、番茄-燒	醬爆麵腸 麵腸、彩椒-炒	菇炒地瓜葉 地瓜葉、鮮菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、蔬菜		6.8	2.4	2	2.3	810
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶豆雞片 豆雞片、蔬菜-炒	韓式豆皮 豆皮、大白菜、蔬菜-煮	炸物拼盤 地瓜、南瓜、鮮菇-炸	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		6.7	2.5	2.1	2.5	822
14	二	白飯 白米	酸甜蘭花干 蘭花干-燒	素蠔油腐 油豆腐、蘿蔔-燒	雲耳炒芽菜 豆芽、木耳-炒	標章蔬菜	結菜湯 結頭菜、鮮菇		6.6	2.4	2.1	2.3	798
15	三	糙米飯 有機白米、糙米	麻香凍腐 凍豆腐、洋芋-煮	芝香素火腿 素火腿片 X1、芝麻-蒸	拌炒海絲 海帶絲、干絲、蔬菜-炒	有機蔬菜	鮮筍湯 竹筍、木耳		6.6	2.5	2	2.3	803
16	四	白飯 白米	宮保烤麩 烤麩、彩椒、花生-燒	家常豆腐 豆腐、木耳-燒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	鮮奶	6.7	2.4	2.1	2.4	810

### 【護眼食材】

推薦食材：魚類、番茄、玉米、地瓜、雞蛋及海帶富含維生素 A、葉黃素、玉米黃素及礦物質，都是護眼的推薦食材唷！

#### ▶ 葉黃素

降低老年性黃斑部病變機率



食物 菠菜、玉米、花椰菜、南瓜、胡蘿蔔等等

#### ▶ 維他命A

幫助視感光色素形成



食物 魚肝油、蛋黃、牛奶、乳製品

#### ▶ 維他命C

可抗氧化並預防白內障



食物 柳橙、檸檬、奇異果、鳳梨、芭樂

### DHA

保護視網膜神經細胞



食物 鮭魚、鯖魚及鯖魚等深海魚類

#### ▶ B群

可維護視神經細胞



食物 鮭魚、豬肉、酪梨、堅果類、牛奶

#### ▶ 花青素

可保護血管，間接降低眼壓



食物 藍莓、蔓越莓、紫甘藍、紫洋蔥及葡萄等等

#### ▶ 鋅

缺乏鋅可能導致黃斑部病變



食物 全穀類、海鮮、肉類及豆類