



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：余珮蓁(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677)、郭馥嘉(營養字第011610)、許芷羚(營養字第011822)。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀糧	豆漿	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	三	白飯	豉汁豆包 XI 豆包、豆豉-燒	玉米煨豆腐 豆腐、玉米-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯、蔬菜	水果	6.4	2.4	2.2	2.9	1 874
2	四	糙米飯	西芹炒素肚 素肚、西芹、彩椒-炒	塔香黑豆干 黑豆干、菇、九層塔-滷	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	奇機 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	2.1	2.7	802
3	五	白飯	蠔油豆雞 豆雞、蘿蔔-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、番茄、蔬菜-煮	紅鮮長豆 長豆、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	玉米煲湯 青木瓜、玉米	豆漿	6.5	2.4	2.1	2.6	805
6	一	雜糧飯	香滷蘭花干 XI 蘭花干-滷	宮保豆包 豆包、豆乾、彩椒、花生-炒	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.7	2.3	2.1	3.1	1 894
7	二	白飯	什錦麵輪 麵輪、竹筍、蔬菜-燒	金瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	個煮蘿蔔 蘿蔔、菇-煮	履歷 蔬菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、金針菇		6.6	2.3	2.1	2.8	813
8	三	小米飯	海帶豆皮結 豆皮結、海帶結-滷	莎莎油腐 油豆腐、馬鈴薯、番茄-煮	日式拌黃芽 青豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	履歷 蔬菜	高山金針湯 蘿蔔、乾金針花	水果	6.4	2.5	2	2.7	1 867
9	四	茄汁 義大利麵	★黃金素魚排 XI 素魚排-炸	堅果四分干 四分干、杏仁片-燒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	奇機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蔬菜、海帶		6.8	2.4	2.1	3	844
10	五	薏仁飯	糖醋豆腸 豆腸、彩椒-燒	下飯酢醬 豆干、菇、蔬菜-煮	海帶干絲 海帶、白干絲、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	芋頭米粉湯 蔬菜、米粉、芋頭、菇	優酪 乳	6.5	2.5	2.1	3	830
13	一	白飯	四喜烤麸 烤麸、竹筍、蔬菜、毛豆-燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	彩椒長豆 長豆、彩椒-炒	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽、番茄	水果	6.4	2.4	1.9	3	1 871
14	二	大麥飯	醬燒豆包 XI 豆包-燒	青椒炒豆干 豆干、青椒、豆豉-炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯、山藥、枸杞		6.6	2.3	2	2.9	815
15	三	白飯	什錦腐竹 豆包、芋頭、蔬菜-炒	總匯干丁 豆干、玉米、毛豆-炒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.5	2.3	2	2.8	1 864
16	四	三穀飯	嫩汁素棒腿 XI 素棒腿-燒	蜜汁四分干 四分干、蔬菜-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	奇機 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、味噌		6.4	2.3	2	2.9	801

考場佈置 ~ 不供餐 !

20	一	胚芽飯	果香豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨-燒	回鍋小炒 豆干、蔬菜-炒	薑絲鮮瓜 冬瓜、薑-煮	履歷 蔬菜	針菇玉米湯 玉米、金針菇	水果	6.4	2.4	1.9	3	1 871
21	二	什錦炒麵	蔬菜捲 XI 蔬菜捲-燒	茄汁豆雞 豆雞、豆乾、番茄、蔬菜-煮	鮮蔬銀芽 豆芽菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	1.9	3	810
22	三	藜麥飯	椰香油腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜、海帶-煮	清炒麵腸 麵腸、西芹、彩椒-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、蔬菜	水果	6.6	2.3	2.1	2.8	1 873
23	四	白飯	五香豆干 XI 豆干-滷	紅燒獅子頭 XI 素獅子頭、蔬菜-煮	香甜玉米 玉米、蔬菜-炒	奇機 蔬菜	鮮菇筍片湯 竹筍、菇		6.5	2.4	2.1	2.6	805
24	五	燕麥飯	酸菜炒素肚 素肚、酸菜-炒	沙茶嫩腐 豆腐、羅蔔-煮	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	豆包海芽湯 海帶芽、豆包	鮮乳	6.5	2.3	2.1	2.7	802
27	一	白飯	酸甜烤麸 烤麸、蔬菜-煮	大溪黑干 黑豆干、酸菜-滷	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	6.4	2.5	2.1	2.6	1 865
28	二	芝麻飯	豉汁蘭花干 XI 蘭花干、豆豉-滷	砂鍋腐竹 豆包、蔬菜、菇-煮	塔香海苔 海苔、蔬菜、九層塔-炒	履歷 蔬菜	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.7	2.3	2	2.6	809
29	三	白飯	佛跳牆 麵輪、菇、芋頭、栗子-煮	南瓜凍腐 凍豆腐、南瓜、青豆-煮	清甜白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	金針筍片湯 竹筍、乾金針花	水果	6.4	2.5	2	2.6	1 863
30	四	麥片飯	滷油豆腐 XI 油豆腐-滷	彩椒豆雞 豆雞、小黃瓜、彩椒-炒	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	奇機 蔬菜	昆布湯 海帶芽、薑		6.8	2.3	2	2.4	807
31	五	板栗 香菇油飯	煙燻 素茶鵝 XI 素茶鵝-燒	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-滷	翠炒白藍 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	豆漿	6.6	2.4	2.1	3.1	834

金榜題名
包中第一!!

【考生營養小知識】「學會營養健康吃 才會考高分」

許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

- 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
- 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
- 補充DHA(鮪魚、鯡魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
- 避免吃太飽、吃太多精緻醣類，並遠離油炸食物

勇往直前
考試必勝!!