

日期	星期	早點	主食				午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)		
			主食	副食		湯									水果	
05/02	四	鮮蔬寬粉湯	五穀飯	檸檬雞柳條		葷青菜	海芽蛋花湯	水果	黑糖饅頭/決明子茶	696	5.5	1.6	1.6	2.0	1.0	0.0
05/03	五	青菜餛飩湯	白飯	蜜汁滷肉	芙蓉蒸蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	鮮奶/椰子吐司	743	5.2	1.7	1.5	1.8	1.0	0.5
05/06	一	鮮奶/甜心捲	白飯	古早味肉燥	珍珠三色	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	魚丸米粉湯	760	5.3	1.8	1.6	1.8	1.0	0.5
05/07	二	蛋汁雞絲麵	糙米飯	炸魷魚捲		葷青菜	肉骨茶湯	水果	綠豆薏仁湯	676	5.2	1.6	1.5	2.1	1.0	0.0
05/08	三	芙蓉湯餃	特餐	茄汁肉醬義大利麵		葷青菜	玉米濃湯	水果	黑糖小饅頭/麥茶	678	5.6	1.3	1.5	2.0	1.0	0.0
05/09	四	什錦鹹粥	五穀飯	鐵板雞柳		葷青菜	三絲豆腐湯	水果	肉燥湯麵	672	5.3	1.7	1.4	1.8	1.0	0.0
05/10	五	米粉羹	白飯	蘿蔔燒肉	日式蒸蛋	葷青菜	蒲瓜小魚湯	水果	鮮奶/玉米片	775	5.4	2.2	1.1	1.5	1.0	0.5
05/13	一	鮮奶/肉包	白飯	打拋豬肉	關東煮	葷青菜	日式蛋花湯	水果	鍋燒意麵	820	5.4	2.5	1.5	1.8	1.0	0.5
05/14	二	小餐包/決明子茶	糙米飯	油豆腐豬肉		葷青菜	鮮菇雞湯	水果	綠豆湯	713	5.6	2.1	1.0	1.8	1.0	0.0
05/15	三	麵線雞湯	特餐	蒜味肉片羹飯	香滷百頁	葷青菜	*	水果	香菇燒賣/紅棗茶	679	5.3	1.8	1.0	2.0	1.0	0.0
05/16	四	銀絲卷/桂圓茶	五穀飯	炸翅小腿		葷青菜	美味鮮菇湯	水果	肉燥米粉湯	698	5.2	1.9	1.6	2.0	1.0	0.0
05/17	五	和風湯麵	白飯	花瓜肉燥	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	鮮奶/杯子蛋糕	793	5.7	2.0	1.2	1.8	1.0	0.5
05/20	一	鮮奶/豆沙包	白飯	芋頭雞丁		葷青菜	榨菜肉絲湯	水果	紅燒湯麵	719	5.4	1.1	1.8	1.8	1.0	0.5
05/21	二	義式螺旋湯麵	糙米飯	甜鳳梨豬柳	螞蟻上樹	葷青菜	蒲瓜大骨湯	水果	粉圓甜湯	668	5.3	1.6	1.4	1.8	1.0	0.0
05/22	三	吻魚粥	特餐	什錦炒麵		葷青菜	酸辣湯	水果	蘿蔔糕湯	674	5.2	1.6	1.4	2.1	1.0	0.0
05/23	四	桂冠煎餃/冬瓜茶	五穀飯	鹹酥雞		葷青菜	海結大骨湯	水果	麵線羹	679	5.4	1.3	2.1	2.0	1.0	0.0
05/24	五	味噌湯麵	白飯	杏鮑菇燒肉	玉米蒸蛋	葷青菜	馬鈴薯濃湯	水果	鮮奶/芋饅頭	745	5.6	1.5	1.2	1.7	1.0	0.5
05/27	一	鮮奶/奶黃包	白飯	香菇肉燥	薯條	葷青菜	玉米大骨湯	水果	什錦湯麵	823	5.6	2.5	1.2	1.8	1.0	0.5
05/28	二	雞茸玉米粥	糙米飯	紅燒肉		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆地瓜圓湯	682	5.3	1.8	1.0	2.0	1.0	0.0
05/29	三	鮮菇冬粉煲	特餐	肉絲蛋炒飯		葷青菜	味噌湯	水果	蔥花捲/麥茶	659	5.2	1.7	1.4	1.6	1.0	0.0
05/30	四	卡好水煎包/枸杞茶	五穀飯	麥克雞塊x2		葷青菜	青菜蛋花湯	水果	台式鹹粥	650	5.1	1.5	1.4	1.9	1.0	0.0
05/31	五	鮮奶/玉米片	白飯	塔香雞丁	蕃茄炒蛋	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	芙蓉湯麵	709	5.0	1.5	1.2	1.8	1.0	0.5

營養小知識-剩食的永續循環

食物浪費跟環境有什麼關係？



浪費土地

近14萬公頃的土地生產的食物遭浪費，這些土地面積比加拿大還大



浪費水資源

近250KM³的水資源被浪費，這些水足夠全球人口使用一年



加劇全球暖化

2011年，全球食物浪費所產生的碳排放高達44億噸

為什麼我們要惜食？



台灣食物浪費情況嚴重

台灣一年約浪費373萬噸食物



消費佔最多

台灣超過五成浪費發生在餐廳及消費者階段



金額龐大

2011年，聯合利華調查發現大台北餐飲業每年丟18個貴材

剩食金字塔



GREENPEACE 綠和平

珍惜食物



新北衛生局

新北市政府衛生局