

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 肉燥	蔬菜	海苔類 蛋黃	熱點
1	五	雜糧飯	酸甜肉片 豬肉、彩椒<煮>	◎茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機 蔬燉雞湯 帶骨雞塊、冬瓜		6.0	2.5	2.2	2.5	775
4	一	白飯	五香雞排x1 雞排<滷>	黑輪蔬炒 ●黑輪、小黃瓜、彩椒<炒>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	綠蔬 玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋		6.3	2.4	2.0	2.4	779
5	二	胚芽飯	韓味年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕<煮>	蔥燒凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<燒>	九層塔海帶絲 九層塔、海帶絲<炒>	綠蔬 麻油鮮菇湯 鮮菇、麻油		6.2	2.5	2.1	2.5	787
6	三 蔬食	糙米 有機飯	高麗菜炒鹹豬肉 豬肉、高麗菜<炒>	◎日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	脆炒蒲瓜 蒲瓜、蔬菜<炒>	有機 西谷米甜湯 西谷米	水果	6.2	2.5	2.0	2.5	844
7	四	薏仁飯	★◎香酥魚排x1 魚排<炸>	三杯炒干片 非基改豆干、九層塔<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.0	2.5	2.0	2.5	770
8	五	小米飯	竹筍燉肉 豬肉、竹筍<燉>	◎番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜、紅蘿蔔、木耳<炒>	有機 ▲酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜		6.0	2.5	2.0	2.4	766
11	一	 校慶補假 										
12	二	白飯	香草鮮菇雞 雞肉、鮮菇、香草<煮>	★玉米可樂餅x1 ●可樂餅<炸>	蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌		6.2	2.5	2.0	2.3	775
13	三	麥片 有機飯	麻油肉片 豬肉、米血糕、蔬菜<煮>	醬燒冬粉 冬粉、蔬菜<燒>	芝麻四季豆 芝麻、四季豆<炒>	有機 金針花排骨湯 金針花、蔬菜、排骨	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
14	四	五穀飯	五味醬雞丁 雞肉、洋蔥<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干、杏鮑菇<滷>	蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機 肉骨茶湯 肉骨茶包、洋芋、排骨		6.2	2.5	2.1	2.7	796
15	五 特餐	咖哩肉絲 烏龍麵	醬燒豬排x1 豬排<燒>	◎洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	雙色花椰菜 綠、白花椰菜、蔬菜<炒>	有機 綠豆湯 綠豆		6.0	2.4	2.0	2.7	772
18	一	紫米飯	蔥油海南雞 雞肉、蔬菜<煮>	香菇肉燥 豬肉、香菇、青蔥<滷>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、木耳<煮>	綠蔬 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.2	2.6	2.0	2.3	783
19	二	芝麻飯	孜然肉片 豬肉、蔬菜<煮>	拌炒豆雞 非基改豆雞、杏鮑菇<炒>	芋頭白菜 白菜、芋頭、紅蘿蔔<煮>	綠蔬 ▲玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.5	818
20	三	有機白飯	洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥<煮>	◎蜜汁魷魚丸x2 ●魷魚丸<燒>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結、紅蘿蔔<煮>	有機 珍珠甜湯 粉圓	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
21	四	小米飯	香草豬排x1 豬排<燒>	黑胡椒油腐 非基改油豆腐<煮>	拌炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔<炒>	有機 海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.7	796
22	五	雜糧飯	奶香白醬雞 雞肉、洋芋<煮>	玉米肉茸 非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔<煮>	絲瓜蔬炒 絲瓜、木耳、紅蘿蔔<炒>	有機 薏仁排骨湯 薏仁、蘿蔔、排骨		6.2	2.5	2.2	2.4	785
25	一 特餐	肉醬 義大利麵	★◎虱目魚排x1 魚排<炸>	烤豬肉條x3 豬肉<烤>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	綠蔬 紅豆湯 紅豆	豆奶	6.2	3.5	2.1	2.3	853
26	二	糙米飯	蔥爆肉片 豬肉、蔬菜<炒>	◎菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	香菇高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬 洋芋蛋花湯 洋芋、雞蛋		6.3	2.6	2.2	2.5	804
27	三	紫米 有機飯	杏鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇<煮>	招牌蒸蛋 雞蛋<蒸>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、木耳<煮>	有機 米粉湯 米粉、高麗菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
28	四	燕麥飯	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔<燉>	南瓜燒豆腐 非基改豆腐、南瓜、絞肉<燒>	菇炒白花椰 白花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇<炒>	有機 ▲大滷湯 非基改豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		6.1	2.5	2.1	2.7	789
29	五	白飯	義式青醬雞 雞肉、蔬菜<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	蔥酥條豆 油蔥酥、蔬菜、四季豆<炒>	有機 冬瓜湯 冬瓜		6.0	2.5	2.2	2.4	771

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜具過敏體質者食用。

★為炸物標示，◎為過敏原食材標示，●為加工品標示，▲為勾芡標示

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：莊筑雅

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
2次		9次	9次	19次	1次	魚肉蛋類	其他	2次	4次

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	熱量
1	五	雜糧飯	素牛蒡排 素牛蒡排<燉>	蜜汁豆干 非基改豆干, 蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機	鮮蔬燉湯 蔬菜		6.1	2.4	2.2	2.3	766
4	一	白飯	泡菜凍豆腐 非基改凍豆腐, 素泡菜<煮>	京醬麵腸 麵腸, 蔬菜<炒>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米		6.3	2.3	2.0	2.4	772
5	二	胚芽飯	毛豆干丁 非基改干丁, 毛豆<煮>	彩椒炒油片 非基改油片, 彩椒<炒>	九層塔海帶絲 九層塔, 海帶絲<炒>	綠蔬	麻油鮮菇湯 鮮菇, 麻油		6.2	2.4	2.0	2.4	772
6	三	糙米飯	打拋豆包 非基改豆包, 蔬菜<煮>	素燥豆腐 非基改豆腐, 素絞肉<煮>	蔬炒蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜<炒>	有機	麵線湯 麵線, 蔬菜	水果	6.3	2.5	2.1	2.5	854
7	四	薏仁飯	壽喜燒素肚 素肚, 蔬菜<煮>	客家小炒 非基改干片, 蔬菜<炒>	香炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機	蘿蔔燉湯 蘿蔔		5.0	2.5	2.2	2.4	701
8	五	小米飯	素海苔魚排 海苔魚排<燉>	椒鹽豆捲 非基改豆腸<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜, 蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.0	2.5	2.0	2.5	770
11	一	  校慶補假  											
12	二	白飯	炸醬干絲 非基改干絲, 蔬菜<炒>	咖哩素雞丁 素雞丁, 洋芋<煮>	蘿蔔煮 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌		6.1	2.4	2.0	2.5	770
13	三	麥片飯	豉汁蘭花干 非基改蘭花干, 豆豉<煮>	香菇麵筋 麵筋, 香菇<滷>	芝麻四季豆 芝麻, 四季豆<炒>	有機	金針花湯 金針花, 蔬菜	水果	6.0	2.4	2.2	2.4	823
14	四	五穀飯	香滷豆雞 非基改素雞, 海帶<滷>	番茄燴豆腐 非基改豆腐, 番茄<燴>	蔬炒竹筍 竹筍, 蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 肉骨茶包, 洋芋		6.1	2.5	2.2	2.4	778
15	五	薏仁飯	鮮菇素排骨 素排骨, 鮮菇<煮>	瓜仔干丁 非基改干丁, 碎瓜<煮>	雙色花椰菜 綠, 白花椰菜, 蔬菜<炒>	有機	榨菜素絲湯 榨菜, 鮮菇		6.0	2.4	2.3	2.3	761
18	一	紫米飯	杏鮑菇黑干 非基改黑豆干, 杏鮑菇<滷>	茄汁豆包 非基改豆包, 番茄<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<煮>	綠蔬	竹筍湯 竹筍		6.0	2.4	2.2	2.3	759
19	二	芝麻飯	滷大四角 非基改油豆腐<滷>	麻香素腰花 素腰花, 蔬菜<煮>	芋頭白菜 白菜, 芋頭, 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米		6.1	2.3	2.1	2.5	765
20	三	白飯	田園烤麩 烤麩, 南瓜<煮>	椒椒干片 非基改干片, 青椒<炒>	芝麻海帶結 芝麻, 海帶結, 蔬菜<煮>	有機	香菇蔬菜湯 香菇, 蔬菜	水果	6.1	2.4	2.2	2.4	830
21	四	小米飯	檸檬豆腸 非基改豆腸, 蔬菜<煮>	金粒豆腐 非基改豆腐, 非基改玉米<煮>	拌炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	有機	海帶芽湯 海帶芽		6.2	2.4	2.1	2.3	770
22	五	雜糧飯	素茶鵝 素茶鵝<煮>	醬炒干絲 非基改豆干絲, 蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜, 蔬菜<炒>	有機	薏仁煲湯 洋薏仁		6.1	2.5	2.2	2.4	778
25	一	麥片飯	海帶方干 非基改豆干, 海帶<滷>	酸絲麵腸 麵腸, 酸絲<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌湯 非基改豆腐, 味噌	豆奶	6.1	3.4	2.3	2.3	843
26	二	糙米飯	麻油凍腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	小瓜干丁 非基改干丁, 小黃瓜<炒>	香菇高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋		6.2	2.3	2.2	2.3	765
27	三	紫米飯	芋香蘭花干 非基改蘭花干, 芋頭<煮>	金黃百頁 非基改百頁<炸>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔, 蔬菜<煮>	有機	米粉湯 米粉, 蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.6	841
28	四	燕麥飯	五香黑干 非基改黑豆干, 蔬菜<滷>	紅燒豆皮 非基改豆皮, 蔬菜<燉>	菇炒白花椰 白花椰菜, 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.2	2.5	2.2	2.7	798
29	五	白飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒<煮>	鐵板油腐 非基改油豆腐, 木耳<燉>	香炒條豆 蔬菜, 條豆<炒>	有機	冬瓜湯 冬瓜		6.0	2.4	2.0	2.4	758