

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 調理	豆腐 肉燥	蔬菜	高麗菜 菜脯	熱開
1	一 特餐	紅蔥肉絲炒麵	照燒甜蔥豬 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	★◎虱目魚塊x2 <small>●魚塊<炸></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 薏仁排骨湯 <small>薏仁, 蔬菜, 排骨</small>	6.3	2.4	2.1	2.4	782
2	二	白飯	和風芝麻雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	滑蛋福州丸x1 <small>●福州丸, 雞蛋<煮></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>	6.1	2.2	2.3	2.2	749
3	三 蔬食	五穀飯	◎日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	醬燒冬粉 <small>冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 蔬菜<燒></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉</small>	6.3	2.3	2.2	2.3	832
4	四	兒童節連假愉快									
5	五	兒童節連假愉快									
8	一 特餐	肉醬義大利麵	★香蒜蜂蜜嫩雞 <small>雞肉, 蜂蜜, 蒜<炸></small>	豬肉蒸餃x2 <small>●水餃<蒸></small>	蒲瓜香菇 <small>蒲瓜, 香菇, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 黑糖包心圓 <small>包心圓, 黑糖</small>	6.2	2.2	2.1	2.2	811
9	二	麥片飯	蜜汁雞排x1 <small>雞排<滷></small>	◎洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋<炒></small>	白菜滷 <small>白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 蔬菜<滷></small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>	6.1	2.1	2.2	2.1	734
10	三	白飯	海苔豬排x1 <small>豬排, 海苔粉<燒></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 蔬菜, 蔥<燒></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻, 四季豆<炒></small>	有機 麵線湯 <small>麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 筍, 蔬菜</small>	6.3	2.3	2.3	2.2	830
11	四	糙米飯	壽喜燒燉肉 <small>豬肉, 洋蔥<燉></small>	海帶滷味 <small>非基改豆干, 海帶<滷></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 蒜, 蔬菜<炒></small>	有機 玉米排骨湯 <small>玉米段排骨</small>	6.1	2.2	2.2	2.3	751
12	五	芝麻飯	蒜香玉米炒雞 <small>雞肉, 非基改玉米<炒></small>	滷肉燥 <small>豬肉, 非基改豆干, 蔥<滷></small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜, 木耳<煮></small>	有機 金針雞湯 <small>金針花, 帶骨雞塊, 蔬菜</small>	6.1	2.3	2.1	2.4	760
15	一	雜糧飯	匈牙利燉雞 <small>雞肉, 蔬菜, 香料<燉></small>	奶香洋芋絞肉 <small>豬肉, 洋芋, 南瓜, 蔬菜<煮></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	6.3	2.1	2.3	2.2	755
16	二	燕麥飯	★◎香酥魚排x1 <small>魚排<炸></small>	醬燒魷魚丸x2 <small>●魷魚丸<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	6.2	2.2	2.2	2.4	762
17	三	白飯	五味醬燒豬 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜<燒></small>	客家小炒 <small>非基改豆干, 豬肉, 紅蘿蔔, 蔥<炒></small>	芝麻海帶結 <small>海帶結, 芝麻<煮></small>	有機 米粉湯 <small>米粉, 蝦米, 蔬菜</small>	6.3	2.3	2.2	2.3	832
18	四 特餐	海苔香鬆飯	蒜香雞排x1 <small>雞排<煮></small>	肉茸豆腐 <small>非基改豆腐, 雞肉, 蔬菜<燴></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 木耳<炒></small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	6.1	2.2	2.3	2.2	749
19	五	胚芽飯	豆腐乳燒豬肉 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<燒></small>	◎招牌蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔, 香菇, 蔬菜<煮></small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.2	2.2	2.3	2.3	760
全中運放假4天											
26	五	紅藜飯	◎香茅檸檬魚 <small>魚肉, 蔬菜<煮></small>	京醬蔥燒肉絲 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜<燒></small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜<炒></small>	有機 香菇雞湯 <small>香菇, 帶骨雞塊, 蔬菜</small>	6.3	2.4	2.3	2.3	782
29	一	薏仁飯	鐵板燒雞 <small>雞肉, 蔬菜<炒></small>	◎紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	6.2	2.3	2.2	2.3	765
30	二	五穀飯	打拋豬肉 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	滷翅小腿x1 <small>翅腿<滷></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 味噌柴魚湯 <small>非基改豆腐, 柴魚</small>	6.1	2.4	2.4	2.3	831

●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，不適合具過敏體質者食用。

★為炸物標示，◎為過敏原食材標示，●為加工品標示

●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11號/電話：28082036 營養師：莊婉雅

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	
					魚肉蛋類	其他			
2次	6次	7次	16次	0次	4次	0次	3次	2次	

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	海陸空	熱能
1	一	胚芽飯	醬香四角油 <small>非基改四角油豆腐<燒></small>	蘿蔔麵輪 <small>麵輪蘿蔔<煮></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 薏仁煲湯 <small>洋薏仁</small>	6.4	2.2	2.0	2.3	767
2	二	白飯	冬瓜素排骨 <small>素排骨冬瓜<煮></small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改豆干杏鮑菇<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐味噌</small>	6.2	2.4	2.0	2.2	763
3	三	五穀飯	豉汁滷花乾 <small>非基改蘭花乾<滷></small>	鮮菇豆皮 <small>非基改豆包鮮菇<煮></small>	九層塔海茸 <small>海茸九層塔<炒></small>	有機 榨菜素絲湯 <small>榨菜蔬菜</small>	水果 6.2	2.3	2.3	2.2	823
4	四	兒童節連假愉快									
5	五										
8	一	燕麥飯	海結方干 <small>非基改豆干海帶結<滷></small>	花生麵筋 <small>麵筋花生<煮></small>	蒲瓜香菇 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐筍紅蘿蔔木耳</small>	6.1	2.3	2.0	2.2	809
9	二	麥片飯	小瓜炒素肚 <small>素肚小黃瓜<煮></small>	洋芋凍腐 <small>非基改凍豆腐洋芋<燒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<滷></small>	綠蔬 青木瓜燉湯 <small>青木瓜</small>	6.2	2.2	2.3	2.2	756
10	三	白飯	薑絲豆雞 <small>非基改素雞蔬菜<煮></small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜<煮></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	有機 麵線湯 <small>麵線紅蘿蔔木耳筍</small>	水果 6.4	2.2	2.3	2.1	825
11	四	糙米飯	瓜仔素燥 <small>非基改干丁碎瓜<煮></small>	糖醋麵腸 <small>麵腸彩椒<煮></small>	蔬香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 玉米段湯 <small>玉米段</small>	6.3	2.3	2.0	2.2	763
12	五	芝麻飯	醬淋素魚排 <small>素魚排<燒></small>	枸杞南瓜 <small>南瓜枸杞<蒸></small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜木耳<煮></small>	有機 金針花湯 <small>金針花蔬菜</small>	6.2	2.2	2.1	2.0	742
15	一	雜糧飯	佛跳牆 <small>烤魷芋頭紅棗<煮></small>	三杯豆腸 <small>非基改豆腸九層塔<炒></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜湯 <small>紫菜</small>	6.3	2.3	2.0	2.0	754
16	二	燕麥飯	炸醬干丁 <small>非基改豆干蔬菜<煮></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	6.3	2.3	2.2	2.2	768
17	三	白飯	味噌煮豆包 <small>非基改豆包味噌<煮></small>	滷車輪 <small>麵輪<滷></small>	芝麻海帶結 <small>海帶結芝麻<煮></small>	有機 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>	水果 6.3	2.2	2.1	2.2	818
18	四	薏仁飯	鐵板油腐 <small>非基改油豆腐蔬菜<煮></small>	茄汁素雞丁 <small>素雞丁蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.2	2.2	2.3	2.1	751
19	五	胚芽飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	青椒炒豆絲 <small>青椒非基改素豆絲<炒></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	6.2	2.4	2.4	2.2	773
全中運放假4天											
26	五	紅藜飯	芝麻素茶鵝 <small>素茶鵝芝麻<煮></small>	鍋燒凍腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜<煮></small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	有機 香菇燉湯 <small>香菇蔬菜</small>	水果 4.0	2.4	2.3	2.3	621
29	一	薏仁飯	蜜汁豆捲 <small>非基改豆腸蔬菜<煮></small>	香菇滷麵筋 <small>麵筋香菇<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	豆奶 6.2	2.3	2.0	2.3	760
30	二	五穀飯	毛豆烤魷 <small>烤魷毛豆<煮></small>	鹹水素雞 <small>非基改素雞蔬菜<煮></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 豆腐味噌湯 <small>非基改豆腐味噌</small>	6.1	2.4	2.2	2.3	766