

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全蛋雞腿	豆類肉類	蔬菜	湯品類	熱量
2/11	二	薏仁飯	照燒醬雞 雞肉, 蔬菜<燒>	玉米肉茸 非基改玉米, 絞肉<煮>	蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳<煮>	綠蔬	柴魚味噌湯 非基改豆腐, 柴魚		6.0	2.4	2.1	2.3	756
12	三蔬食	有機白飯	麻油豬 豬肉, 蔬菜<煮>	◎番茄炒蛋 雞蛋, 番茄<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲, 蔬菜<炒>	有機	綠豆湯 綠豆	水果	6.0	2.4	2.2	2.4	823
13	四	麥片飯	起司燴南瓜肉片 豬肉, 洋芋, 南瓜<燴>	★◎虱目魚條x2 魚肉<炸>	菇炒白菜 白菜, 菇, 蔬菜<炒>	有機	筍片湯 竹筍		6.1	2.5	2.2	2.3	773
14	五特餐	南洋叻沙炒麵	五香雞翅x1 雞翅<滷>	豬肉蒸餃x2 ●水餃<蒸>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜, 蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米, 雞蛋		6.1	2.4	2.1	2.4	768
17	一	燕麥飯	泡菜年糕燒雞 雞肉, 蔬菜, 年糕<燒>	鹽味烤麩 烤麩, 蔬菜<煮>	木耳豆芽菜 黃豆芽, 蔬菜<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.0	2.4	2.1	2.3	756
18	二	小米飯	★鹽酥雞x3 雞肉<炸>	味噌凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	蔬炒白菜 白菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋, 非基改玉米, 紅蘿蔔		6.1	2.5	2.1	2.4	775
19	三	有機白飯	蒜香小瓜雞 雞肉, 小黃瓜, 蔬菜<煮>	竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲<炒>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機	麻油雞湯 蔬菜, 帶骨雞塊	水果	6.0	2.3	2.3	2.4	818
20	四	紅藜飯	烤肉醬肉片 豬肉, 蔬菜<煮>	麥克雞塊x2 ●雞塊<烤>	芝麻條豆 四季豆, 芝麻<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌		6.0	2.4	2.1	2.5	765
21	五特餐	番茄肉醬義大利麵	◎塔香魚 魚肉, 蔬菜, 九層塔<燒>	◎香Q滷蛋x1 雞蛋<滷>	香菇結頭菜 結頭菜, 香菇, 蔬菜<炒>	有機	可可珍珠歐蕾 珍珠		6.2	2.4	2.0	2.3	768
24	一	白飯	五香雞排x1 雞排<滷>	◎醬燒魷魚丸x2 ●魷魚丸, 蔬菜<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊	豆奶	6.0	3.4	2.2	2.3	834
25	二	薏仁飯	◎日式親子丼 雞肉, 蔬菜, 雞蛋<煮>	豬肉炒豆干 非基改豆干, 豬肉<炒>	紅蘿蔔高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.1	2.5	2.3	2.4	780
26	三	有機白飯	番茄燒肉 豬肉, 番茄<燒>	◎滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬炒白花椰 白花椰菜, 蔬菜<炒>	有機	紅豆粉粿 紅豆, 粉粿	水果	6.2	2.4	2.2	2.4	837
27	四	麥片飯	烤豬排x1 豬排<烤>	◎玉米炒蛋 雞蛋, 非基改玉米<炒>	黃瓜蔬炒 大黃瓜, 蔬菜<炒>	有機	金針排骨湯 金針花, 蘿蔔, 排骨		6.0	2.5	2.1	2.3	764

●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

●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
						魚肉蛋類	其他		
1次	5次	7次	13次	0次		3次	0次	2次	3次