



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全乳 罐頭	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂 堅果 種子	熱量
1	三 蔬 食	糙米飯	柴魚蘿蔔雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	炒豆干絲 <small>非基改豆干絲, 蔬菜<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆, 芝麻<炒></small>	有機	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.4	839
2	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775
3 6	五 一	~兒童節快樂~											
7	二	薏仁飯	三杯油腐雞 <small>雞肉, 非基改油腐<燒></small>	蔬炒黑輪 <small>●黑輪, 蔬菜<炒></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>		6.3	2.4	2.0	2.5	784
8	三	白飯	五香豬排x1 <small>豬排<滷></small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米, 雞茸<煮></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	薑絲海帶芽湯 <small>海帶芽, 雞蛋, 薑</small>	水果	6.4	2.3	2.1	2.5	846
9	四	糙米飯	炸雞米花x3 <small>雞肉<炸></small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干, 杏鮑菇<滷></small>	蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	肉骨茶湯 <small>冬瓜, 肉骨茶包</small>		6.2	2.3	2.0	2.3	760
10	五 特 餐	番茄肉醬 義大利麵	蒜香肉片 <small>豬肉, 蔬菜, 蒜<炒></small>	起司燴洋芋 <small>洋芋, 南瓜, 起司<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.4	2.1	2.5	786
13	一	五穀飯	沙茶肉柳 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>		6.0	2.6	2.0	2.4	773
14	二	麥片飯	香酥雞翅x1 <small>雞翅<炸></small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 非基改玉米<炒></small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 香菇, 蔬菜<煮></small>	綠蔬	柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐, 柴魚</small>		6.7	2.0	2.0	2.4	777
15	三	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉></small>	香雞堡x1 <small>●雞堡<炸></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	西米露 <small>西谷米</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.4	835
16	四	糙米飯	青醬鮮菇雞 <small>雞肉, 鮮菇, 青醬<煮></small>	地瓜條x4 <small>地瓜<烤></small>	蔥酥長豆 <small>長豆, 油蔥酥<炒></small>	有機	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>		6.2	2.4	2.1	2.3	770
17	五	芝麻飯	香干肉片 <small>豬肉, 非基改豆干<炒></small>	醬香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	白菜木耳 <small>白菜, 木耳, 蔬菜<炒></small>	有機	玉米段雞湯 <small>玉米段, 帶骨雞塊</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
20	一	麥片飯	檸檬香茅魚 <small>魚肉, 蔬菜<煮></small>	番茄肉燥 <small>絞肉, 番茄<煮></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>		6.0	2.3	2.0	2.3	746
21	二	紅藜飯	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉, 蔬菜, 蘑菇醬<煮></small>	五香豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>		6.5	2.5	2.0	2.3	796
22	三 特 餐	蔥香 雞肉飯	蠔油雞排x1 <small>雞排<滷></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	有機	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜, 豬肉</small>	水果	6.0	2.6	2.2	2.3	834
23	四	薏仁飯	泡菜年糕燒肉 <small>豬肉, 泡菜, 年糕<燒></small>	醬燒豆皮 <small>非基改豆皮<燒></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		6.0	2.6	2.2	2.3	704
24	五	胚芽飯	滑蛋親子丼 <small>雞肉, 蔬菜, 雞蛋<煮></small>	海鮮蝦捲x1 <small>●蝦捲<烤></small>	紅蘿蔔海帶 <small>海帶, 紅蘿蔔<煮></small>	有機	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.0	2.3	2.2	2.3	751
27	一	小米飯	香酥魚排x1 <small>魚排<炸></small>	絞肉燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉<燒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬	香菇雞湯 <small>香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775
28	二	糙米飯	蜂蜜醬燒肉片 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.5	2.4	2.0	2.3	789
29	三	白飯	梅菜方干雞 <small>雞肉, 非基改豆干, 梅菜<煮></small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 豬肉, 蔬菜<炒></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	有機	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.4	835
30	四	五穀飯	肉骨茶燉肉 <small>豬肉, 蔬菜, 肉骨茶包<燉></small>	魷魚丸x2 <small>●魷魚丸<烤></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>		6.2	2.4	2.1	2.3	770

●若因天氣或食材因素須更改菜色或內容者，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。
●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：28082038 營養師：莊珮雅

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		油炸食品	甜湯		
2次	10次	8次	10次	1次	魚肉蛋類	其他	4次	0次	3次	4次