

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量
16	五	胚芽飯	糖醋烤麩	紹子豆腐	素肉羹黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.0	1.8	2.7	707
		白米, 胚芽米-蒸	烤麩, 彩椒-燒	豆腐, 素羊肉, 紅蘿蔔-煮	大黃瓜, 素肉羹-煮		冬瓜, 肉骨茶包						
17	六	五穀飯	壽喜燒	螞蟻上樹	白菜滷	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.9	2.2	2.1	2.3	724
		白米, 五穀米-蒸	年糕, 豆皮, 高麗菜, 紅蘿蔔-燒	冬粉, 高麗菜, 豆芽菜-炒	白菜, 木耳, 金針菇-滷		蘿蔔, 素丸						
19	一	燕麥飯	酥炸蔬菜餅X1	洋芋滑蛋★	紅片花椰	產銷蔬菜	青木瓜湯		5.2	2.2	1.7	3.0	707
		白米, 燕麥-蒸	高麗菜, 地瓜, 南瓜-炸	蛋, 洋芋, 青豆-炒	青花, 紅蘿蔔-炒		青木瓜						
20	二	白飯	杏片京醬百頁★	三色玉米	杏菇結頭菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯★	水果	4.6	2.2	1.8	2.5	705
		白米-蒸	百頁, 小黃瓜, 彩椒, 杏仁-燒	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	結頭菜, 杏鮑菇-煮		番茄, 蛋						
21	三	糙米飯	焗烤豆腐煲★	三杯油豆腐	木耳扁蒲	產銷蔬菜	羅宋湯	蛋奶	4.6	3.1	1.8	2.7	846
		白米, 糙米-蒸	豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍, 大白菜, 起司-燒	三角油豆腐, 紅蘿蔔, 九層塔-燒	扁蒲, 木耳-煮		番茄, 洋芋						
22	四	紫米飯	咖哩豆腐	日式佃煮	香炒高麗	產銷蔬菜	榨菜皮絲湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.3	728
		白米, 紫米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	蘿蔔, 紫米糕, 素甜不辣-煮	高麗-炒		榨菜, 皮絲						
23	五	什錦炒飯	迷迭香番茄X0.5★	砂鍋凍腐	黑胡椒銀芽	產銷蔬菜	大滷湯★		4.0	2.8	1.8	2.3	639
		白米, 三色豆, 素羊肉, 高麗菜-炒	番茄, 起司絲-燒	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔-煮	豆芽菜, 木耳, 紅椒, 黑胡椒-炒		豆腐, 木耳, 筍, 蛋						
26	一	麥片飯	麻油猴頭菇麵線	青椒炒豆干	九片冬瓜	產銷蔬菜	南瓜濃湯★		4.7	3.6	1.5	2.3	740
		白米, 麥片-蒸	猴頭菇, 麵線, 高麗菜, 香菇, 薑-燒	豆干, 青椒-炒	冬瓜, 素丸-煮		南瓜, 洋芋, 奶粉						
27	二	古早味炒麵(蔬食日)	茶香滷蛋X1★	芋泥包X1	玉米花椰	有機蔬菜	黃芽味噌湯	水果	4.6	2.0	1.9	2.3	683
		麵, 木耳, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆干-炒	蛋, 黑干, 海帶結, 茶包-滷	芋泥包-蒸	青花, 玉米-炒		黃豆芽, 豆腐, 味噌						
28	三	2/28和平紀念日放假一天											
29	四	白飯	炸薯餅X2	番茄豆腐	沙茶海絲	產銷蔬菜	結頭菜湯		4.0	2.6	1.7	3.0	713
		白米-蒸	薯餅-炸	豆腐, 番茄-煮	海帶絲, 紅蘿蔔, 素沙茶-炒		結頭菜						

◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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：蔡侑螢(營養字第008675號)

★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

■2/21供應保久乳及豆奶，保久乳為2/20用餐師生皆有，豆奶為2/21用餐師生才有。