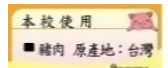


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀	豆魚	蛋類	蔬菜	堅果	種子	熱量
1	五	勞動節放假													
4	一	白飯	香滷翅小腿X2	番茄炒蛋●	金粒黃瓜	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.1	3.2	1.5	2.8			682
		白米蒸	翅小腿-滷	雞蛋,番茄-炒	大黃瓜,玉米粒-炒	滷汁	白蘿蔔,龍骨丁								
5	二	糙米飯	春川炒雞●	雜菜冬粉	木須黃芽	有機蔬菜	韓式豆腐湯▲	水果	5.2	2.0	1.7	2.8			743
		白米,糙米-蒸	雞肉,年糕,高麗菜,起司-炒	冬粉,紅蘿蔔,洋蔥,小黃瓜-炒	黃豆芽,木耳-炒		豆腐,海帶芽								
6	三	紅藜飯	梅干扣肉	家常豆腐▲	開陽白菜★	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.2	2.7	1.9	2.9			672
		白米,紅藜-蒸	豬肉,梅干菜,鮮筍-炒	豆腐,高麗菜,香菇,玉米筍-燒	大白菜,紅蘿蔔,蝦米-煮		冬瓜,薑								
7	四	鐵板麵◆	黑胡椒豬柳	豆沙包X1◆	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	菇菇蛋花湯●	水果	4.3	2.3	1.8	2.7			700
		肉燥麵,高麗菜,絞肉,玉米粒,洋芋-炒	豬肉,杏鮑菇,洋蔥,青蔥,紅蘿蔔-炒	豆沙包-蒸	冬瓜,茼蒿-煮		香菇,雞蛋								
8	五	五穀飯	蒜香酥魚X3★	紅燒黑干▲	菇香白花	產銷蔬菜	筍片雞湯		4.5	2.4	1.6	3.0			671
		白米,五穀米-蒸	蒜味魚肉條-炸	黑豆干,高麗菜,酸菜-燒	白花椰,香菇,紅蘿蔔-炒		鮮筍,雞肉								
11	一	日式拌麵◆◎★▲	壽喜燒肉片	芋泥包X1◆	筑前煮	產銷蔬菜	建長湯▲★		4.0	3.2	1.6	2.8			686
		拉麵,肉絲,紅蘿蔔,海苔,香鬆,白芝麻,蒜-蒸	豬肉,高麗菜,彩椒,小黃瓜-炒	芋泥包-蒸	白蘿蔔,海帶結,玉米筍-煮		小魚乾,油豆腐,茼蒿,牛蒡								
12	二	白飯	香酥虱目魚排X1★	洋蔥炒蛋●	大瓜三鮮	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.3	1.7	3.0			689
		白米蒸	虱目魚排-炸	雞蛋,洋蔥,青蔥-炒	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳-炒		金針菇,高麗菜								
13	三	紫米飯	迷迭香雞排X1	烤肉醬百頁▲	白菜滷	產銷蔬菜	羅宋湯	保久乳	4.5	2.9	1.6	2.5			807
		白米,紫米-蒸	雞排-滷	百頁豆腐,香菇,玉米筍,紅蘿蔔-燒	大白菜,木耳,金針菇-煮	滷汁	番茄,西洋芹,洋蔥								
14	四	燕麥飯	打拋豬	蝦香高麗★	曼谷小炒★	產銷蔬菜	香茅排骨湯	水果	4.8	2.3	2.0	2.9			729
		白米,燕麥-蒸	絞肉,番茄,豆薯,九層塔-燴	高麗菜,蝦皮,木耳-炒	青木瓜,紅蘿蔔-炒		香菇,龍骨,香菜								
15	五	小米飯	蔥燒雞丁	蜜糖四分干▲◎	塔香海根★	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.8	3.3	1.5	2.6			737
		白米,小米-蒸	雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,青蔥-燒	四分干,地瓜,芝麻-炒	海帶根,九層塔-炒		小白菜,雞蛋								
18	一	糙米飯	BBQ烤雞翅X1	鮮蔬凍腐▲	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	豆奶	4.5	3.6	1.8	2.8			756
		白米,糙米-蒸	雞翅-烤	凍豆腐,紅蘿蔔,彩椒,小黃瓜-燒	絲瓜,豆簽,薑絲-煮		海帶根,味噌								
19	二	胚芽飯	咖哩雞	豆豉干片▲	肉羹甘藍	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.7	3.7	1.5	2.5			817
		白米,胚芽米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔-燴	豆干,芹菜,青蔥,豆豉-炒	高麗菜,肉羹-炒		番茄,雞蛋								
20	三	茄汁義大利麵	義式鄉村肉片◎	焗烤時蔬●	什錦鮑菇	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		4.2	2.6	2.1	2.9			672
		螺旋麵,番茄,玉米粒,絞肉-煮	豬肉,小黃瓜,洋蔥,杏仁片-煮	青花菜,彩椒,南瓜,起司-烤	杏鮑菇,紅蘿蔔,香菇-炒		南瓜,洋芋,奶粉								
21	四	五穀飯	黃金烏魚排X1★	螞蟻上樹	木須筍片	產銷蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	4.9	2.8	1.5	3.0			786
		白米,五穀米-蒸	烏魚片-炸	冬粉,絞肉,大白菜,紅蘿蔔-炒	鮮筍,木耳-炒		白蘿蔔,貢丸								
22	五	白飯	橙香鳳梨豬柳	吻仔魚蒸蛋●★	芋香白菜	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.1	2.9	1.5	2.8			671
		白米蒸	豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,鳳梨-燒	雞蛋,吻仔魚-蒸	大白菜,芋頭-煮		鮮筍,豆腐,木耳								
25	一	紫米飯	砂鍋肉片★	飄香滷味★	肉末冬瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯●		5.0	2.4	1.9	2.6			695
		白米,紫米-蒸	豬肉,香菇,高麗菜-煮	白蘿蔔,黑輪,米血-滷	冬瓜,絞肉-燒		玉米粒,雞蛋,洋蔥,奶粉								
26	二	蔥油烏醋拌麵(蔬食日)	滷蛋X1拼盤●▲	炸小饅頭▲	韭香豆芽	有機蔬菜	蔬菜味噌湯▲	水果	4.2	2.0	1.5	2.9			672
		花纏麵,青蔥,蒜-煮	雞蛋,豆干,海帶結,花生-滷	饅頭-炸	綠豆芽,韭菜,紅蔥頭-炒	滷汁	大白菜,金針菇,味噌								
27	三	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	雙茄肉醬蒸蛋●	枸杞蒲瓜	產銷蔬菜	日式油腐湯▲	保久乳	4.4	3.3	1.6	2.5			833
		白米,紅藜-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,玉米筍-燴	雞蛋,番茄,茄子,絞肉,蒜-蒸	扁蒲,枸杞-炒		油豆腐,龍骨丁								
28	四	白飯	鹹酥雞	茄汁豆腐▲	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	胡瓜大骨湯	水果	4.2	2.5	1.6	3.0			717
		白米蒸	雞肉,四季豆,南瓜-炸	豆腐,番茄,洋蔥-燒	地瓜葉,蒜-炒		大黃瓜,龍骨丁								
29	五	小米飯	甜蔥蒸魚X1★	雙色花椰	沙茶海結	產銷蔬菜	菇菇雞湯		4.5	2.7	2.2	2.5			685
		白米,小米-蒸	水鯊魚,洋蔥-蒸	青花菜,白花菜,紅蘿蔔-炒	海帶結,杏鮑菇,素沙茶-燒		香菇,雞肉								

■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:王佩嫻(營養字第012396號)
 ■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。
 過敏原標示：★海鮮類、●蛋奶類、◎堅果種子類、▲大豆類、◆含麸質之食材
 ■本月13,18,27日所發放之飲品為當週週二的數量，週二請假則不另行補發。



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆、蛋及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品
1	4	8	7	18	2	6	5