
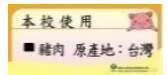


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀	豆魚	蛋肉	蔬藻	堅果	種子	熱量
1	一	五穀飯	番茄燉肉◎	菜脯蛋●	開陽白菜★	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.6	2.6	1.7	2.5			672
		白米、五穀米-蒸	豬肉、番茄、洋蔥、花生-燉	雞蛋、菜脯、豆薯-炒	大白菜、香菇、蝦米-煮		海帶芽、味噌								
2	二	白飯	BBQ雞排X1	沙茶凍腐▲★	金粒黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.8			749
		白米-蒸	雞排-烤	凍豆腐、香菇、洋蔥-煮	大黃瓜、玉米粒-炒		白蘿蔔、骨腿丁								
3	三	燕麥飯	芋頭燉雞●◎	螞蟻上樹	塔香海根	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		5.3	2.5	1.5	2.3			700
		白米、燕麥-蒸	雞肉、芋頭、洋芋、青蔥、椰奶-燉	冬粉、豬肉、高麗菜-炒	海帶根、九層塔、薑絲-煮		青木瓜、龍骨丁								
4	四	胚芽飯	椒鹽花枝丸X3★	麻婆豆腐▲	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	3.0			703
		白米、胚芽米-蒸	花枝丸-炸	豆腐、絞肉、三色豆-燒	絲瓜、枸杞、薑-煮		高麗菜、金針菇								
5	五	肉絲炒飯	泡菜燒肉	韭香甜條★	豆瓣筍絲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.9	2.3	1.8	2.8			687
		白米、肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔-炒	豬肉、高麗菜、泡菜-燒	甜不辣、韭菜-炒	鮮筍、木耳-燒		玉米粒、雞蛋								
8	一	卡菲醬義大利麵◆●	咕咾肉	豆沙包X1◆	沙茶海結鮑菇★	產銷蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.7	1.5	3.0			683
		螺旋麵、玉米粒、絞肉、毛豆-煮	豬肉、彩椒、洋蔥-炸	豆沙包-蒸	海帶結、杏鮑菇、九層塔-燒		香菇、骨腿丁								
9	二	小米飯	咖哩豬	黑胡椒毛豆	玉筍花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.7	2.5	1.6	2.6			737
		白米、小米-蒸	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、茄子-燴	毛豆、黑胡椒-炒	玉米筍、白花菜-炒		番茄、雞蛋								
10	三	紅藜飯	冰糖滷雞翅X1	客家小炒▲	泡菜黃芽	產銷蔬菜	冬瓜蛤蠣湯★	保久乳	4.2	3.3	1.5	2.5			815
		白米、紅藜-蒸	雞翅-滷	豆干、芹菜、菜脯、紅蘿蔔-炒	黃豆芽、泡菜、木耳-炒		冬瓜、蛤蠣、薑								
11	四	紫米飯	五香翅小腿X2	肉蓉豆腐▲	蒜味地瓜葉	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★	水果	4.5	3.0	1.5	2.7			758
		白米、紫米-蒸	翅小腿-滷	豆腐、香菇、玉米筍、絞肉-燒	地瓜葉、蒜-煮		白蘿蔔、魚丸								
12	五	白飯	鮭魚炒蛋●★	茄汁油腐▲	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	酸菜鮮菇湯		4.7	2.3	1.7	2.9			676
		白米-蒸	雞蛋、鮭魚、玉米粒-炒	油豆腐、番茄、洋蔥-燒	扁蒲、蝦米-煮		酸菜、杏鮑菇、金針菇								
15	一	五穀飯	蜜汁雞排X1	鮑菇百頁▲	照燒茄子	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.5	3.0	1.5	2.6			693
		白米、五穀米-蒸	雞排-滷	百頁、杏鮑菇、玉米筍-炒	茄子、紅蘿蔔、九層塔-煮		小白菜、雞蛋								
16	二	糙米飯	酥炸魚肉條X3★	枸杞蒸蛋●	紅蘿蔔青花菜	有機蔬菜	番茄高麗菜湯	水果	4.5	2.0	1.6	3.0			700
		白米、糙米-蒸	蒜味魚肉條-炸	雞蛋、枸杞-蒸	青花菜、紅蘿蔔-炒		番茄、高麗菜								
17	三	薏仁飯	日式紅燒肉	芹香干片▲	芋香白菜	產銷蔬菜	玉米排骨湯		4.7	3.6	1.5	2.6			754
		白米、薏仁-蒸	豬肉、白蘿蔔、青蔥、薑-燒	豆干片、芹菜-炒	大白菜、芋頭-煮		玉米段、龍骨丁								
18	四	白飯	烤肉醬肉片◎	魚香寬粉	烏蛋X1滷味●	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	5.1	2.3	1.7	2.5			743
		白米-蒸	豬肉、小黃瓜、洋蔥、杏仁片-煮	寬粉、高麗菜、彩椒、絞肉-炒	白蘿蔔、玉米段、烏蛋-炒		海帶根、味噌								
19	五	端午節放假 													
22	一	胚芽飯	三杯雞	海山醬關東煮▲	菇香扁蒲	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	豆奶	4.8	4.1	1.6	2.4			791
		白米、胚芽米-蒸	雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔-燒	凍豆腐、米血、貢丸-煮	香菇、扁蒲-炒		榨菜、肉絲								
23	二	炸醬麵(蔬食日)◆▲	炸虎皮蛋X1●▲	芝麻包X1◆◎	雙色花椰	有機蔬菜	味噌油腐湯▲	水果	4.0	2.3	1.8	3.0			691
		花醬麵、毛豆、小黃瓜、洋蔥、干丁-炒	雞蛋、四季豆、四分干-炸	芝麻包-蒸	白花菜、青花菜-炒		油豆腐、海帶芽								
24	三	白飯	京醬肉柳	起司馬鈴薯●	毛豆甘藍	產銷蔬菜	藥膳湯	保久乳	4.6	2.0	1.6	2.7			757
		白米-蒸	豬肉、洋蔥、彩椒-炒	洋芋、起司-蒸	高麗菜、毛豆仁-炒		白蘿蔔、藥膳湯包								
25	四	燕麥飯	蘑菇醬豬排X1	紅燒油腐▲	椒香豆芽	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.6	2.7	1.5	2.7			744
		白米、燕麥-蒸	豬大排-滷	油豆腐、高麗菜、紅蘿蔔-燒	綠豆芽、彩椒-炒		玉米粒、雞蛋、洋蔥、奶粉								
26	五	小米飯	日式咖哩雞★	田園玉米	白菜滷	產銷蔬菜	筍片排骨湯		5.2	2.4	1.5	2.6			700
		白米、小米-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、青花菜、柴魚片-燴	玉米粒、豆薯、毛豆仁-炒	大白菜、木耳-煮		鮮筍、龍骨丁								
29	一	白飯	黃金虱目魚排X1★	蒸蛋●	醬燒冬瓜	產銷蔬菜	鮮菇味噌湯▲		4.5	2.5	1.5	3.0			675
		白米-蒸	虱目魚排-炸	雞蛋-蒸	冬瓜、薑-煮		金針菇、海帶芽、味噌								

■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: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、◆含鈣質之食材
 ■本月10、24日所發放之飲品為普通週二的數量，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		油炸食品					
1	4	8	7	17	3	5	5