

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
1	一	五穀飯	菇香麵筋◎	菜脯蛋●	菇香白菜	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.6	2.6	1.7	2.5	672
		白米五穀米-蒸	麵筋泡,香菇,花生-滷	雞蛋,菜脯,豆薯-炒	大白菜,鴻喜菇-煮		海帶芽,味噌						
2	二	白飯	義式烤豆包X1▲	沙茶凍腐▲	金粒黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔燉湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.6	749
		白米-蒸	豆包-烤	凍豆腐,香菇,彩椒-煮	大黃瓜,玉米粒-炒		白蘿蔔,香菜						
3	三	燕麥飯	麻油蛋煎●	螞蟻上樹	塔香海根	產銷蔬菜	青木瓜湯		5.3	2.5	1.5	2.3	700
		白米,燕麥-蒸	白麵線,雞蛋,薑-煎	冬粉,素羊肉,高麗菜-炒	海帶根,九層塔,薑絲-煮		青木瓜,素肉羹						
4	四	胚芽飯	酥炸薯餅X2	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	小三角薯餅-炸	豆腐,素羊肉,三色豆-燒	絲瓜,枸杞,薑-煮		高麗菜,金針菇						
5	五	什錦炒飯▲	韓式年糕●	黑輪高麗	豆瓣筍絲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.9	2.3	1.8	2.8	687
		白米,豆皮,豆芽菜,紅蘿蔔-炒	年糕,大白菜,素泡菜,起司-燒	高麗菜,素黑輪,毛豆-炒	鮮筍,木耳-燒		玉米粒,雞蛋						
8	一	奶香義大利麵●▲	鹽酥時蔬▲	豆沙包X1◆	沙茶海結鮑菇	產銷蔬菜	香菇湯		4.5	2.7	1.5	3.0	683
		螺旋麵,玉米粒,素絞肉,毛豆-煮	地瓜,豆腐,櫛瓜-炸	豆沙包-蒸	海帶結,杏鮑菇,九層塔-燒		香菇,玉米段						
9	二	小米飯	咖哩油腐▲	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	油豆腐,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	香菇鑲豆腐X1▲	客家小炒▲	泡菜黃芽	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	保久乳	4.2	3.3	1.5	2.5	815
		白米,紅藜-蒸	香菇,油豆腐-煮	豆干,芹菜,菜脯,紅蘿蔔-炒	黃豆芽,素泡菜,木耳-炒		冬瓜,薑						
11	四	紫米飯	煙燻豆包X1▲	肉蓉豆腐▲	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.5	3.0	1.5	2.7	758
		白米,紫米-蒸	豆包-燒	豆腐,香菇,玉米筍,素羊肉-燒	地瓜葉,美白菇-煮		白蘿蔔,素丸						
12	五	白飯	素火腿玉米炒蛋●	茄汁油腐▲	木須扁蒲	產銷蔬菜	酸菜鮮菇湯		4.7	2.3	1.7	2.9	676
		白米-蒸	雞蛋,素火腿,玉米粒-炒	油豆腐,番茄,紅蘿蔔-燒	扁蒲,木耳-煮		酸菜,杏鮑菇,金針菇						
15	一	五穀飯	奶香芋泥球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	芋頭,起司,奶粉-蒸	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	銀絲捲X1◆	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	銀絲捲-炸	雞蛋,枸杞-蒸	青花菜,紅蘿蔔-炒		番茄,高麗菜						
17	三	薏仁飯	砂鍋素三鮮	芹香干片▲	芋香白菜	產銷蔬菜	玉米段湯		4.7	3.6	1.5	2.6	754
		白米,薏仁-蒸	素黑輪,香菇,高麗菜,素蝦,素沙茶-煮	豆干片,金針菇,芹菜-炒	大白菜,芋頭-煮		玉米段						
18	四	白飯	醬燒豆腐▲◎	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	豆腐,小黃瓜,鮮筍,杏仁片-燒	寬粉,高麗菜,彩椒,素羊肉-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	三杯蘿蔔糕▲	海山醬關東煮▲	菇香扁蒲	產銷蔬菜	榨菜素羊肉湯	豆奶	4.8	4.1	1.6	2.4	791
		白米,胚芽米-蒸	蘿蔔糕,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔-燒	凍豆腐,素米血,素丸-煮	香菇,扁蒲-炒		榨菜,素羊肉						
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
		花捲麵,毛豆,小黃瓜,大白菜,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	筍乾皮絲海結▲	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	皮絲,海結,筍乾,薑-燒	洋芋,起司-蒸	高麗菜,毛豆仁-炒		白蘿蔔,藥膳湯包						
25	四	燕麥飯	酥炸金針排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	金針菇-炸	油豆腐,高麗菜,紅蘿蔔,香菇-燒	綠豆芽,彩椒-炒		玉米粒,雞蛋,洋芋,奶粉						
26	五	小米飯	咖哩豆腸▲	田園玉米	白菜滷	產銷蔬菜	鮮筍湯		5.2	2.4	1.5	2.8	700
		白米,小米-蒸	豆腸,洋芋,紅蘿蔔,青花菜-燴	玉米粒,豆薯,毛豆仁-炒	大白菜,木耳-煮		鮮筍						
29	一	白飯	炸飯糰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	白米,素肉鬆,起司,海苔-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、◆含麩質之食材

■本月10,24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。