

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油炸 果仁 餅乾	熟量
1	四												
元旦放假													
2	五	紫米飯	蘑菇醬豬排X1	家常豆腐▲	塔香海根★	產銷蔬菜	蔬菜貢丸湯		4.5	2.7	1.5	2.8	681
		白米.紫米-蒸	豬排.蘑菇罐頭-滷	豆腐.高麗菜.玉米筍.香菇-煮	海帶根.九層塔.薑-炒		小白菜.貢丸						
5	一	DIY拉麵	香酥魚米花X3★	榨菜黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	小魚味噌湯★▲		4.1	2.6	1.6	3.0	657
		拉麵-燙	魚米花-炸	黑豆干.榨菜.高麗菜-燒	大黃瓜.玉米粒-炒		小魚乾.海帶芽.肉絲.香菇						
6	二	糙米飯	三杯雞	瓠瓜黑輪★	蒜香地瓜葉	有機蔬菜	玉米蛋花湯●	水果	4.7	2.1	2.0	2.4	705
		白米.糙米-蒸	雞肉.洋蔥.杏鮑菇.九層塔.薑-燒	蒲瓜.黑輪-炒	地瓜葉.蒜-炒		玉米粒.雞蛋						
7	三	麥片飯	回鍋肉片	白菜滷▲	香炒結頭菜	產銷蔬菜	麻油雞湯		4.5	2.1	2.3	2.9	661
		白米.麥片-蒸	豬肉.高麗菜.洋蔥.青蔥-燒	大白菜.紅蘿蔔.豆皮-煮	結頭菜.紅蘿蔔.紅蔥頭-炒		雞肉.杏鮑菇						
8	四	白飯	檸香翅小腿X2	番茄炒蛋●	蝦香高麗★	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.0	3.0	1.6	2.8	731
		白米-蒸	翅小腿.檸檬汁-滷	番茄.雞蛋.青蔥-炒	高麗菜.蝦米-炒		青木瓜.龍骨丁						
9	五	薏仁飯	親子丼●	醬燒豆腐▲	筑前煮	產銷蔬菜	日式建長湯		4.6	2.3	1.5	2.8	658
		白米.薏仁-蒸	雞肉.洋蔥.香菇.雞蛋-燒	豆腐.彩椒.小黃瓜-燒	白蘿蔔.玉米筍.海帶結-煮		高麗菜.紅蘿蔔.芋頭.蒟蒻						
12	一	五穀飯	南洋咖哩豬◎	玉米炒蛋●	木須花椰	產銷蔬菜	肉骨茶湯		5.2	2.8	1.5	2.6	729
		白米.五穀米-蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔.椰奶-燴	玉米粒.雞蛋-炒	白花菜.木耳-炒		豆薯.龍骨丁						
13	二	白飯	麥克雞塊X3	麻婆豆腐▲	椒香豆芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.2	1.5	3.0	685
		白米-蒸	麥克雞塊-炸	豆腐.絞肉.玉米粒.紅蘿蔔-煮	綠豆芽.彩椒-炒		冬瓜.薑						
14	三	燕麥飯	沙茶魚丁★	蜜糖四分干▲◎	菇炒蒲瓜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯	保久乳	4.7	3.7	1.8	2.4	884
		白米.燕麥-蒸	烏魚丁.大白菜.小黃瓜-煮	豆干.地瓜.白芝麻-燒	蒲瓜.香菇-炒		牛蒡.金針菇.枸杞						
15	四	小米飯	照燒雞翅X1	雙菇凍腐▲	玉筍高麗	產銷蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.7	1.5	2.8	741
		白米.小米-蒸	雞翅-燒	凍豆腐.香菇.杏鮑菇-燒	高麗菜.玉米筍.毛豆-炒		白蘿蔔.芹菜						
16	五	卡菲醬義大利麵◆	茄汁肉片	豆沙包X1◆	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	豆奶	4.4	3.3	1.5	2.8	719
		螺旋麵.玉米粒.絞肉.紅蘿蔔-煮	豬肉.番茄.洋芋.洋蔥-煮	豆沙包-蒸	白蘿蔔.杏鮑菇.海結.柴魚片-煮		南瓜.雞蛋.奶粉						
19	一	白飯	蜜汁烤雞排X1	蒸蛋●	沙茶海結鮑菇★	產銷蔬菜	結頭藥膳湯		4.0	3.2	1.5	2.9	688
		白米-蒸	雞排-烤	雞蛋.金針菇-蒸	海帶結.杏鮑菇.九層塔-燒		結頭菜.龍骨丁						
20	二	薏仁飯	蔥燒魚柳★	鮮蔬千片▲	金喜青花菜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	4.9	3.4	1.7	2.5	813
		白米.薏仁-蒸	虱目魚柳.洋蔥.小黃瓜.蔥-燒	干片.紅蘿蔔.芹菜.菜脯-炒	青花菜.小米.洋芋-炒		海帶芽						
21	三	紅藜飯	筍乾燉肉◎	三杯油腐▲	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.2	2.8	2.0	2.9	685
		白米.紅藜-蒸	豬肉.白蘿蔔.筍乾.花生-燉	油豆腐.小黃瓜.紅蘿蔔.九層塔.薑-燒	冬瓜.薑-燒		高麗菜.金針菇						
22	四	咖哩燴麵◆	椒鹽豬	水餃X3◆	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.1	3.2	1.5	3.0	760
		烏龍麵.雞肉.洋芋.紅蘿蔔-煮	豬肉.四季豆.地瓜-炸	水餃-蒸	扁蒲.蝦皮-炒		玉米粒.雞蛋.奶粉						
23	五	燕麥飯	醬滷翅小腿X2	螞蟻上樹	泡菜黃芽	產銷蔬菜	蘿蔔油腐湯▲		4.9	2.5	1.5	2.9	699
		白米.燕麥-蒸	翅小腿-滷	冬粉.絞肉.大白菜.木耳-燒	黃豆芽.紅蘿蔔.泡菜-炒		白蘿蔔.油豆腐						

■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。

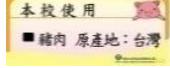
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036

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14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
0	3	6 7	14	2	4	3