

日期	星期	主食	主菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜	油脂與堅果種子類	熱量
1	四	元旦放假											
2	五	紫米飯	義式番茄X1●	家常豆腐▲	塔香海根	產銷蔬菜	蔬菜素丸湯		4.5	2.7	1.5	2.8	681
		白米.紫米-蒸	番茄.起司.雞蛋-燒	豆腐.高麗菜.玉米筍.香菇-煮	海帶根.九層塔.薑-炒		小白菜.素丸						
5	一	DIY拉麵	酥炸棒腿X1▲	榨菜黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	味噌湯▲		4.1	2.6	1.6	3.0	657
		拉麵-燙	豆包.山藥.海苔粉-炸	黑豆干.榨菜.高麗菜-燒	大黃瓜.玉米粒-炒		豆腐.海帶芽.香菇.蒟蒻桐花.玉米粒						
6	二	糙米飯	三杯蘿蔔糕▲	瓠瓜肉羹	紅片地瓜葉	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	蘿蔔糕.彩椒.油豆腐.九層塔-燒	蒲瓜.素肉羹-炒	地瓜葉.紅蘿蔔-炒		玉米粒.雞蛋						
7	三	麥片飯	花瓜素肉燥▲	白菜滷▲	香炒結頭菜	產銷蔬菜	麻油姑姑湯		4.5	2.1	2.3	2.9	661
		白米.麥片-蒸	皮絲.筍乾.香菇.碎瓜-煮	大白菜.紅蘿蔔.豆皮-煮	結頭菜.素甜不辣-炒		杏鮑菇						
8	四	白飯	糖醋花干X1▲	番茄炒蛋●	菇香高麗	產銷蔬菜	青木瓜湯	水果	4.0	3.0	1.6	2.8	731
		白米-蒸	蘭花干-滷	番茄.雞蛋.毛豆-炒	高麗菜.香菇-炒		青木瓜						
9	五	薏仁飯	麻油素腰花	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	素腰花.杏鮑菇.猴頭菇.薑-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	咖哩豆腸▲	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	豆膠.南瓜.洋芋.紅蘿蔔.蒟蒻小捲-燒	玉米粒.雞蛋-炒	白花菜.木耳-炒		豆薯						
13	二	白飯	薯餅X2	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	小三角薯餅-炸	豆腐.素絞肉.玉米粒.紅蘿蔔-煮	綠豆芽.彩椒-炒		冬瓜.薑						
14	三	燕麥飯	砂鍋凍豆腐▲	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	凍豆腐.大白菜.紅蘿蔔-燒	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	醬滷油腐X1▲	酸菜雙菇豆干▲	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	油豆腐.烏蛋.素羊肉-滷	干片.香菇.杏鮑菇.酸菜.薑-燒	高麗菜.玉米筍.毛豆-炒		白蘿蔔.芹菜						
16	五	奶香義大利麵◆●	香椿豆腐▲	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.素羊肉.紅蘿蔔.奶粉-煮	豆腐.玉米筍.彩椒-煮	豆沙包-蒸	白蘿蔔.杏鮑菇.海結-煮		南瓜.雞蛋.奶粉						
19	一	白飯	義式烤豆包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	豆包-烤	雞蛋.金針菇-蒸	海帶結.杏鮑菇.九層塔-燒		結頭菜.皮絲						
20	二	薏仁飯	麻油蛋煎●	鮮蔬干片▲	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	白麵線.雞蛋.薑-煎	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	花生蘿蔔皮絲◎	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	白蘿蔔.皮絲.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	咖哩焗麵◆▲	鹽酥時蔬	素水餃X3◆	蒟蒻扁蒲	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.1	3.2	1.5	3.0	760
		烏龍麵.油豆腐.洋芋.紅蘿蔔-煮	地瓜.四季豆.素甜不辣-炸	素水餃-蒸	扁蒲.蟹味蒟蒻-炒		玉米粒.雞蛋.奶粉						
23	五	燕麥飯	奶香芋泥球X1●	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	芋頭.起司絲.奶粉-蒸	冬粉.素絞肉.大白菜.木耳-燒	黃豆芽.紅蘿蔔.素泡菜-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。