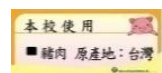


日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	肉類	油脂	堅果
1	四	糙米飯	卡菲醬燉魚●★	螞蟻上樹	塔香海根	產銷蔬菜	青木瓜大骨湯		4.9	3.0	1.7	2.7	732	
		白米.糙米-蒸	水鯊魚.高麗菜.彩椒-煮	冬粉.絞肉.綠豆芽-炒	海帶根.玉米粒.九層塔-燒		青木瓜.龍骨丁							
2	五	地瓜飯	醬燒豬排X1	飄香滷味	紅絲蒲瓜	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		5.0	2.2	1.5	2.9	678	
		白米.地瓜-蒸	豬排-燒	黑輪.米血.杏鮑菇-滷	扁蒲.紅蘿蔔-炒		雞蛋.番茄							
5	一	小米飯	卡拉脆皮雞排X1	蔬炒干絲▲	蒜味高麗	產銷蔬菜	清燉蘿蔔湯		4.6	2.5	1.5	3.0	673	
		白米.小米-蒸	卡拉脆皮雞胸排-炸	豆干絲.木耳.豬肉.紅蘿蔔-炒	高麗菜.香菇.蒜-炒		白蘿蔔.香菜							
6	二	白飯	瓜仔肉▲	吻仔魚炒蛋●★	枸杞鮮瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	保久乳	4.3	2.7	1.6	2.8	795	
		白米-蒸	絞肉.洋蔥.干丁.碎瓜.紅蔥頭-燴	雞蛋.洋芋.吻仔魚-炒	冬瓜.枸杞-煮		海芽.味噌							
7	三	胚芽飯	蔥燒蘿蔔雞◎	腐皮白菜▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.1	2.1	2.7	704	
		白米.胚芽米-蒸	雞肉.白蘿蔔.紅蘿蔔.花生.薑.青蔥-燒	大白菜.豆包絲.木耳-滷	大黃瓜.玉米粒-炒		金針菇.高麗菜							
8	四	奶香義大利麵●	甜蔥蒸魚X1★	豆沙包X1◆	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.3	2.6	1.8	2.9	673	
		螺旋麵.絞肉.三色豆.奶粉-煮	水鯊魚.洋蔥-蒸	豆沙包-蒸	青花菜.白花菜.玉米筍-炒		玉米粒.雞蛋.奶粉							
9	五	雙十節補假												
12	一	白飯	黃金蝦捲X3★	豆豉青椒干片▲	蔥香地瓜葉	產銷蔬菜	香菇雞湯		4.0	2.9	1.5	3.0	671	
		白米-蒸	蝦捲-炸	豆干.紅蘿蔔.青椒.豆豉-炒	地瓜葉.紅蔥頭-煮		香菇.雞肉							
13	二	滷肉飯	三杯雞	竹筍肉絲	雙色豆芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆奶	4.0	3.6	2.1	2.7	723	
		白米.絞肉.香菇.碎瓜.紅蔥頭-燴	雞肉.杏鮑菇.九層塔-燒	鮮筍.豬肉-炒	綠豆芽.紅蘿蔔-炒		冬瓜.薑絲							
14	三	五穀飯	孜然肉片◎	茄汁豆腐▲	田園玉米	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●	水果	5.1	2.4	1.5	2.8	760	
		白米.五穀米-蒸	豬肉.高麗菜.小黃瓜.杏仁片-煮	豆腐.番茄.洋蔥.青蔥-燴	玉米粒.洋芋.毛豆仁-炒		小白菜.雞蛋							
15	四	燕麥飯	南洋咖哩豬◎	韭香甜條★	開陽白菜★	產銷蔬菜	鮮蔬味噌湯▲		5.4	2.0	1.5	2.8	678	
		白米.燕麥-蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔.椰奶-燴	甜不辣.韭菜-炒	大白菜.蝦米-煮		高麗菜.味噌							
16	五	糙米飯	普羅旺斯烤雞翅X1	菜脯蛋●	鮑菇青花	產銷蔬菜	蘿蔔龍骨湯		4.6	2.9	1.6	2.9	708	
		白米.糙米-蒸	雞翅-烤	雞蛋.菜脯.豆薯-炒	青花菜.杏鮑菇-炒		白蘿蔔.龍骨丁							
19	一	鐵板麵◆	京醬肉柳	芋泥包X1◆	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.7	2.3	1.6	2.9	671	
		烏龍麵.高麗菜.絞肉.洋芋-炒	豬肉.洋蔥.玉米筍-煮	芋泥包-蒸	冬瓜.茼蒿-煮		玉米粒.雞蛋							
20	二	紅藜飯	避風塘魚丁★	沙茶四色★	豆簽絲瓜	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	保久乳	5.0	2.6	1.7	3.0	847	
		白米.紅藜-蒸	烏魚.杏鮑菇.地瓜.蔥.蒜-炸	洋芋.紅蘿蔔.玉米粒.毛豆-炒	絲瓜.豆簽.薑絲-煮		白蘿蔔.貢丸							
21	三	白飯	泡菜燒肉	鮑菇黑干▲	木須黃瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	4.0	2.9	1.8	2.8	729	
		白米-蒸	豬肉.大白菜.黃豆芽.泡菜-燒	黑豆干.杏鮑菇.酸菜.薑-燒	大黃瓜.木耳-炒		海帶根.味噌							
22	四	南瓜飯	蜜汁翅小腿X2	雜菜寬粉	蝦香高麗★	產銷蔬菜	金菇豆腐湯	豆奶	4.1	3.3	1.5	2.7	692	
		白米.南瓜-蒸	翅小腿-滷	寬粉.紅蘿蔔.洋蔥-炒	高麗菜.蝦皮-炒		金針菇.豆腐							
23	五	小米飯	迷迭香烤雞排X1	番茄炒蛋●	佃煮蘿蔔★	產銷蔬菜	紅豆湯		5.2	3.0	1.5	2.7	741	
		白米.小米-蒸	雞排-烤	雞蛋.番茄-炒	蘿蔔.香菇.玉米段.柴魚片-炒		紅豆							
26	一	光復節補假												
27	二	胚芽飯	蒜泥白肉	烤肉醬凍腐▲	沙茶海結★	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	豆奶	4.5	3.8	1.7	2.8	772	
		白米.胚芽米-蒸	豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.蒜-煮	凍豆腐.香菇.玉米筍-燒	海帶結.玉米粒.沙茶醬-燒		大黃瓜.龍骨							
28	三	五穀飯	酥炸雞翅X1	魚香茄子★	菇香高麗	產銷蔬菜	海帶蛋花湯●	水果	4.5	2.0	1.7	3.0	699	
		白米.五穀米-蒸	雞翅-炸	茄子.蝦仁.洋蔥-燒	高麗菜.香菇-炒		海帶芽.雞蛋							
29	四	白飯	鐵路排骨X1	蜜汁四分干▲	紅片花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.5	3.3	1.5	2.6	712	
		白米-蒸	鐵路排骨-滷	四分干.地瓜-燒	白花菜.紅蘿蔔-炒		洋芋.紅蘿蔔.奶粉							
30	五	日式拌麵◆◎▲	什錦炒蛋●	芝麻包X1◆◎	椒香銀芽	產銷蔬菜	日式油腐蘿蔔湯▲		4.5	2.5	1.7	2.9	672	
		拉麵.豆干絲.海苔香鬆.小黃瓜.蒜-煮	雞蛋.香菇.紅蘿蔔-炒	芝麻包-蒸	綠豆芽.彩椒-炒		油豆腐.白蘿蔔							

■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



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	17	3	6	4