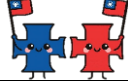


日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
1	四	糙米飯	奶香豆腐煲●▲	螞蟥上樹	塔香海根	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.9	2.0	1.8	2.9	670
		白米.糙米-蒸	豆腐.高麗菜.彩椒.毛豆.奶粉-煮	冬粉.皮絲.綠豆芽-炒	海帶根.玉米粒.九層塔-燒		青木瓜.香菇						
2	五	地瓜飯	蒸餃X3▲	飄香滷味▲	紅絲蒲瓜	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.8	2.1	1.6	2.9	670
		白米.地瓜-蒸	素水餃-蒸	油豆腐.素米血.杏鮑菇-滷	扁蒲.紅蘿蔔-炒		雞蛋.番茄						
5	一	小米飯	香菇海苔燒X1	蔬炒千絲▲	鴻喜甘藍	產銷蔬菜	清燉蘿蔔湯		4.9	2.0	1.5	3.0	670
		白米.小米-蒸	香菇海苔燒-炸	豆干絲.木耳.素羊肉.紅蘿蔔-炒	高麗菜.鴻喜菇-炒		白蘿蔔.香菜						
6	二	白飯	梅乾滷	起司洋芋炒蛋●	枸杞鮮瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	保久乳	4.3	2.3	1.7	2.8	767
		白米-蒸	苦瓜.香菇.梅乾菜.薑.雞輪-滷	雞蛋.洋芋.起司-炒	冬瓜.枸杞-煮		海芽.味噌						
7	三	胚芽飯	南瓜蒸蛋●	腐皮白菜▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.9	2.0	1.9	2.7	721
		白米.胚芽米-蒸	雞蛋.南瓜.起司.奶粉-蒸	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●	雲菜豆皮捲X1▲	豆沙包X1◆	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.9	2.2	1.5	2.9	670
		螺旋麵.素火腿.毛豆.紅蘿蔔.奶粉-煮	雲菜豆皮捲-煮	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	炸素水餃X3	豆豉青椒干片▲	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	香菇排骨酥湯		4.9	2.1	1.5	3.0	674
		白米-蒸	素水餃-炸	豆干.紅蘿蔔.青椒.豆豉-炒	地瓜葉.美白菇-炒		香菇.素排骨酥						
13	二	素滷肉飯	砂鍋素三鮮▲	鮮筍素魷▲	雙色豆芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	豆奶	4.0	3.0	2.3	2.7	683
		白米.皮絲.香菇.碎瓜-燴	百頁豆腐.高麗菜.素蝦.素沙茶-煮	鮮筍.素魷魚.彩椒.毛豆-炒	綠豆芽.紅蘿蔔-炒		冬瓜.薑絲						
14	三	五穀飯	雙茄豆腐▲	孜然時蔬▲◎	田園玉米	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●	水果	4.8	2.2	1.6	2.8	724
		白米.五穀米-蒸	豆腐.番茄.茄子-燴	高麗菜.小黃瓜.紅蘿蔔.豆皮.杏仁片-煮	玉米粒.洋芋.毛豆仁-炒		小白菜.雞蛋						
15	四	燕麥飯	咖哩油腐▲	三杯素腰花	木耳白菜	產銷蔬菜	鮮蔬味噌湯▲		4.8	2.0	1.8	3.0	664
		白米.燕麥-蒸	油腐.洋芋.紅蘿蔔.毛豆-燴	素腰花.猴頭菇.九層塔.薑-燒	大白菜.木耳-煮		高麗菜.味噌						
16	五	糙米飯	普羅旺斯烤豆包X1▲●	菜脯蛋●	鮑菇青花	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯		4.6	2.9	1.8	2.7	704
		白米.糙米-蒸	豆包.番茄.起司.九層塔-烤	雞蛋.菜脯.豆薯-炒	青花菜.杏鮑菇-炒		白蘿蔔.素丸						
19	一	鐵板麵◆	香椿豆腐▲	芋泥包X1◆	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.7	2.0	1.5	2.9	646
		烏龍麵.高麗菜.皮絲.洋芋.黑胡椒-炒	豆腐.秋葵.紅蘿蔔-煮	芋泥包-蒸	冬瓜.蒟蒻-煮		玉米粒.雞蛋						
20	二	紅藜飯	紅麴麵腸◆	沙茶四色	豆簽絲瓜	有機蔬菜	蘿蔔肉羹湯	保久乳	5.4	2.3	1.6	3.0	854
		白米.紅藜-蒸	麵腸.地瓜.紅麴-炸	洋芋.紅蘿蔔.玉米粒.毛豆-炒	絲瓜.豆簽.薑絲.枸杞-煮		白蘿蔔.素肉羹						
21	三	白飯	泡菜燒豆腐▲	鮑菇黑干▲	木須黃瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	4.5	2.0	2.0	2.8	701
		白米-蒸	豆腐.大白菜.黃豆芽.素泡菜-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	香滷豆包鳥蛋X1▲●	雜菜寬粉◎	菇香高麗	產銷蔬菜	金菇豆腐湯	豆奶	4.1	3.5	1.5	2.7	713
		白米.南瓜-蒸	豆包.鳥蛋.香菜-滷	寬粉.紅蘿蔔.大白菜.素羊肉.白芝麻-炒	高麗菜.香菇-炒		金針菇.豆腐						
23	五	小米飯	義式烤馬鈴薯X1●	番茄炒蛋●	佃煮蘿蔔▲	產銷蔬菜	紅豆湯		5.4	2.0	1.5	2.7	684
		白米.小米-蒸	洋芋.起司.奶粉-烤	雞蛋.番茄.毛豆-炒	蘿蔔.香菇.油豆腐.玉米段-炒		紅豆						
26	一	光復節補假 											
27	二	胚芽飯	筍乾皮絲	烤肉醬凍腐▲	沙茶海結	有機蔬菜	胡瓜湯	豆奶	4.5	3.0	2.0	2.8	713
		白米.胚芽米-蒸	皮絲.梅干菜.筍乾.薑.香菜-燒	凍豆腐.香菇.玉米筍-燒	海帶結.玉米粒.素沙茶醬-燒		大黃瓜.鮑魚菇						
28	三	五穀飯	素猴頭菇肉圓X1	醬燒干丁▲	毛豆甘藍	產銷蔬菜	海帶蛋花湯●	水果	4.5	2.0	1.7	3.0	703
		白米.五穀米-蒸	素猴頭菇肉圓-炸	干丁.茄子.紅蘿蔔.九層塔-炒	高麗菜.香菇.毛豆仁-炒		海帶芽.雞蛋						
29	四	白飯	素肉燥滷蛋X1●	蜜汁四分干▲◎	紅片花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.5	2.5	1.7	2.9	668
		白米-蒸	皮絲.香菇.脆瓜.雞蛋-滷	四分干.地瓜.白芝麻-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	2.4	1.7	2.9	665
		拉麵.豆干絲.海苔素香腸.小黃瓜-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