



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 附餐 | 全穀 | 豆角 | 蔬果 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3 | 一 | 白飯 | 味噌燒肉▲◎ | 關東煮 | 蒜香地瓜葉 | 產銷蔬菜 | 玉米油腐湯▲ | | 4.1 | 2.4 | 1.9 | 2.9 | 645 |
| | | 白米·蒸 | 豬肉.玉米筍.小黃瓜.紅蘿蔔.南瓜籽·燒 | 白蘿蔔.海帶結.肉羹.貢丸·煮 | 地瓜葉.蒜·炒 | | 玉米段.油豆腐 | | | | | | |
| 4 | 二 | 麥片飯 | 香滷雞排X1 | 洋蔥炒蛋● | 菇香豆腐▲ | 有機蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯★ | 水果 | 4.6 | 4.0 | 1.5 | 2.5 | 832 |
| | | 白米.麥片·蒸 | 雞排·滷 | 雞蛋.洋蔥.青豆仁·炒 | 豆腐.香菇.紅蘿蔔.杏鮑菇·燒 | 玉米粒 | 白蘿蔔.魚丸 | | | | | | |
| 5 | 三 | 小米飯 | 黃金烏魚排X1★ | 芋香三寶 | 白菜滷 | 產銷蔬菜 | 田園蔬菜湯 | | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 3.0 | 748 |
| | | 白米.小米·蒸 | 烏魚片·炸 | 芋頭.毛豆仁.玉米粒·炒 | 大白菜.木耳.金針菇.薑絲·煮 | | 番茄.高麗菜 | | | | | | |
| 6 | 四 | 燕麥飯 | 咖哩豬 | 焗鍋干片▲ | 豆皮高麗▲ | 產銷蔬菜 | 玉米蛋花湯● | 水果 | 4.7 | 3.8 | 1.5 | 2.7 | 833 |
| | | 白米.燕麥·蒸 | 豬肉.洋芋.紅蘿蔔.青花菜·燴 | 豆干片.杏鮑菇.金針菇·炒 | 高麗菜.豆皮·炒 | 金針菇 | 玉米粒.雞蛋 | | | | | | |
| 7 | 五 | 閩南香芋鹹飯 | 麻油雞 | 韭香豆芽 | 金粒黃瓜 | 產銷蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | | 4.5 | 2.2 | 2.4 | 2.9 | 671 |
| | | 白米.芋頭.香菇.豬肉.紅蔥頭·炒 | 雞肉.高麗菜.玉米段.杏鮑菇.薑·煮 | 綠豆芽.韭菜.紅蘿蔔·炒 | 大黃瓜.玉米粒·炒 | | 冬瓜.薑絲 | | | | | | |
| 10 | 一 | 糙米飯 | 蜜汁翅小腿X2 | 鍋燒肉羹★ | 枸杞絲瓜 | 產銷蔬菜 | 海芽味噌湯▲ | | 4.5 | 2.4 | 2.1 | 2.8 | 674 |
| | | 白米.糙米·蒸 | 翅小腿·烤 | 肉羹.高麗菜.杏鮑菇.玉米筍.沙茶醬·燒 | 絲瓜.枸杞.薑絲·煮 | 玉米粒 | 海帶芽.豆腐 | | | | | | |
| 11 | 二 | 榨醬麵▲◆ | 孜然肉片 | 秋葵蒸蛋● | 沙茶海根★ | 有機蔬菜 | 豆薯龍骨湯 | 水果 | 4.0 | 3.8 | 1.5 | 2.9 | 793 |
| | | 花瓣麵.豬肉.毛豆.紅蘿蔔.干丁.紅蔥頭·炒 | 豬肉.洋蔥.洋芋.彩椒·炒 | 雞蛋.玉米粒.秋葵·蒸 | 海帶根.九層塔.薑·燒 | | 豆薯.龍骨 | | | | | | |
| 12 | 三 | 五穀飯 | 黑胡椒洋蔥豬柳 | 紅麴麵腸◆ | 甜條結頭菜★ | 產銷蔬菜 | 鮮菇雞湯 | 保久乳 | 5.0 | 3.3 | 1.7 | 2.8 | 891 |
| | | 白米.五穀米·蒸 | 豬肉柳.洋蔥.紅蘿蔔.青蔥.黑胡椒·炒 | 麵腸.地瓜.紅麴·炒 | 結頭菜.甜不辣·煮 | | 香菇.杏鮑菇.骨腿丁 | | | | | | |
| 13 | 四 | 白飯 | 糖醋魚丁★ | 螞蟻上樹 | 客家冬瓜▲ | 產銷蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 4.4 | 3.1 | 2.2 | 3.0 | 791 |
| | | 白米·蒸 | 烏魚.彩椒.洋蔥·炸 | 冬粉.絞肉.木耳.紅蘿蔔.高麗菜·炒 | 冬瓜.米豆腐·炒 | 金針菇 | 白蘿蔔.紅蘿蔔 | | | | | | |
| 14 | 五 | 薏仁飯 | 沙嗲雞翅X1★ | 家常豆腐▲ | 雙色花椰 | 產銷蔬菜 | 蔬菜蛋花湯● | | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 2.8 | 676 |
| | | 白米.薏仁·蒸 | 雞翅.沙嗲·煮 | 豆腐.高麗菜.玉米筍.香菇·煮 | 青花菜.白花菜.紅蘿蔔·炒 | | 小白菜.雞蛋 | | | | | | |
| 17 | 一 | 南瓜燉飯 | 壽喜燒肉片◎ | 蒜香毛豆莢 | 佃煮蘿蔔 | 產銷蔬菜 | 大滷湯▲ | | 4.2 | 3.0 | 1.9 | 2.6 | 684 |
| | | 白米.南瓜.絞肉.三色豆.紅蔥頭·燉 | 豬肉.洋蔥.小黃瓜.杏仁片·燒 | 毛豆莢.蒜·炒 | 白蘿蔔.杏鮑菇.海結·煮 | 金針菇 | 鮮筍.豆腐.木耳 | | | | | | |
| 18 | 二 | 白飯 | 酥炸魷魚排X1★ | 麻婆豆腐▲ | 什錦豆芽 | 有機蔬菜 | 藥膳大骨湯 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 1.6 | 3.0 | 718 |
| | | 白米·蒸 | 魷魚排·炸 | 豆腐.絞肉.三色豆·煮 | 豆芽菜.彩椒·炒 | | 結頭菜.龍骨 | | | | | | |
| 19 | 三 | 胚芽飯 | 鹹水雞 | 三杯百頁▲ | 芋香白菜 | 產銷蔬菜 | 味噌蔬菜湯▲ | | 4.8 | 2.6 | 1.9 | 2.8 | 705 |
| | | 白米.胚芽·蒸 | 雞肉.杏鮑菇.青花菜.玉米筍.紅蔥頭·炒 | 百頁.小黃瓜.紅蘿蔔.九層塔.薑·燒 | 大白菜.芋頭·煮 | 玉米粒 | 高麗菜.金針菇 | | | | | | |
| 20 | 四 | 紫米飯 | 五香雞排X1 | 菇香結頭菜 | 蝦香扁蒲★ | 產銷蔬菜 | 玉米濃湯● | 水果 | 4.7 | 2.5 | 2.0 | 2.7 | 748 |
| | | 白米.紫米·蒸 | 雞排·滷 | 結頭菜.香菇·炒 | 扁蒲.蝦皮·炒 | | 玉米粒.雞蛋.奶粉 | | | | | | |
| 21 | 五 | 紅藜飯 | 佛跳牆 | 馬鈴薯起司蒸蛋● | 沙茶海結★ | 產銷蔬菜 | 羅宋湯 | | 4.7 | 2.8 | 1.6 | 2.9 | 710 |
| | | 白米.紅藜·蒸 | 豬肉.大白菜.米血.芋頭.筍乾·煮 | 雞蛋.起司.洋芋·蒸 | 海帶結.玉米粒·炒 | | 番茄.紅蘿蔔.香菇 | | | | | | |
| 24 | 一 | 小米飯 | 檸檬雞柳條X3 | 塔香黑乾▲ | 菇香瓠瓜 | 產銷蔬菜 | 榨菜筍絲湯 | 豆奶 | 4.5 | 3.4 | 1.7 | 3.0 | 748 |
| | | 白米.小米·蒸 | 檸檬雞柳條·炸 | 黑豆干.杏鮑菇.九層塔·燒 | 香菇.扁蒲·炒 | | 榨菜.筍絲 | | | | | | |
| 25 | 二 | 茄汁義大利麵(蔬菜食)◆ | 什錦炒蛋● | 芋泥包X1◆ | 鮮蔬凍腐▲ | 有機蔬菜 | 日式蘿蔔湯▲ | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.8 | 711 |
| | | 螺旋麵.玉米粒.番茄.洋蔥.毛豆·煮 | 雞蛋.香菇.紅蘿蔔·炒 | 芋泥包·蒸 | 凍豆腐.彩椒.高麗菜·煮 | | 白蘿蔔.油豆腐 | | | | | | |
| 26 | 三 | 麥片飯 | 泡菜燒肉 | 豆瓣粉絲 | 蒜香胡瓜 | 產銷蔬菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 保久乳 | 5.2 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 827 |
| | | 白米.麥片·蒸 | 豬肉.高麗菜.泡菜.年糕·燒 | 冬粉.彩椒.大白菜.木耳.絞肉·炒 | 大黃瓜.紅蘿蔔.蒜·炒 | 玉米粒 | 金針菇.香菇.高麗菜 | | | | | | |
| 27 | 四 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 魚香茄子 | 毛豆甘藍 | 產銷蔬菜 | 筍片雞湯 | 水果 | 4.8 | 2.5 | 2.0 | 2.9 | 764 |
| | | 白米.糙米·蒸 | 雞肉.洋芋.紅蘿蔔·燴 | 茄子.絞肉.洋蔥·燒 | 高麗菜.毛豆·炒 | | 鮮筍.骨腿丁 | | | | | | |
| 28 | 五 | 白飯 | 豆豉蒸魚X1★ | 蔥燒油腐▲ | 菇香花椰 | 產銷蔬菜 | 巧達濃湯● | | 4.2 | 3.2 | 1.8 | 2.5 | 692 |
| | | 白米·蒸 | 水鯛魚.洋蔥.豆豉·蒸 | 油豆腐.小黃瓜.紅蘿蔔.青蔥·燴 | 青花菜.香菇·炒 | 金針菇 | 洋芋.雞蛋.奶粉 | | | | | | |

■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的食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

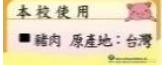
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036

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12.26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 | 7 8 | 18 | 2 | 6 | | 4 | |