

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 雞蛋	豆腐 豆干	蔬菜	肉類 魚肉	油脂 豆油、椰子	熱量
31	一	白飯	素雞塊X2	玉米炒蛋●	翠玉鮮蔬	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		5.0	2.2	1.5	3.0	685	
		白米-蒸	素雞塊-炸	雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔-炒	大黃瓜、薑-煮		南瓜、洋芋、奶粉							
1	二	炸醬麵◆▲	泡菜年糕●	芝麻包X1◆◎	木耳扁蒲	有機蔬菜	韓式豆腐湯▲	豆奶	4.3	3.5	1.8	2.6	730	
		拉麵、豆皮、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	年糕、高麗菜、泡菜、起司-燒	芝麻包-蒸	木耳、扁蒲-炒		豆腐、韓式味噌							
2	三	薏仁飯	糖醋烤麩◆	什錦四色	塔香海根	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.0	2.0	1.7	2.8	726	
		白米、薏仁-蒸	烤麩、番茄、彩椒-煮	洋芋、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁-炒	海帶根、九層塔-燒		冬瓜、薑							
3	四	小米飯	薯餅X2	三杯凍腐▲	醬燒筍絲	產銷蔬菜	羅宋湯		4.5	2.4	1.5	3.0	670	
		白米、小米-蒸	小三角薯餅-炸	凍豆腐、杏鮑菇、九層塔-燒	鮮筍、香菇-燒		番茄、高麗菜							
4	五	糙米飯	咖哩豆腐▲	螞蟻上樹	清炒甘藍	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●		5.2	2.4	1.5	2.9	713	
		白米、糙米-蒸	豆腐、洋芋、紅蘿蔔-燴	冬粉、素羊肉、豆芽菜-炒	高麗菜、紅蘿蔔-炒		小白菜、雞蛋							
7	一	茄汁義大利麵◆	義式香料時蔬▲	豆沙包X1◆	紅片花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.6	2.3	1.8	2.9	672	
		螺旋麵、番茄、洋芋、豆皮-煮	南瓜、小黃瓜、豆腐、彩椒-燴	豆沙包-蒸	青花菜、紅蘿蔔-炒		玉米粒、雞蛋、奶粉							
8	二	五穀飯	起司海苔洋芋X1●	丸片蒲瓜	白菜滷	有機蔬菜	綠豆湯	保久乳	5.1	2.0	1.7	2.5	783	
		白米、五穀米-蒸	帶皮馬鈴薯、起司、海苔粉-烤	蒲瓜、素丸-炒	大白菜、木耳-煮		綠豆湯							
9	三	紅藜飯	梅干皮絲	黑胡椒毛豆莢	客家冬瓜▲	產銷蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.2	3.1	1.5	2.8	750	
		白米、紅藜-蒸	皮絲、梅干菜、素羊肉、香菇、薑-炒	毛豆莢-炒	冬瓜、米豆醬-煮		豆薯、肉骨茶包							
10	四	燕麥飯	黃金蘿蔔糕	家常豆腐▲	椒香銀芽	產銷蔬菜	清燉蘿蔔湯		4.7	2.2	1.7	3.0	671	
		白米、燕麥-蒸	蘿蔔糕、四季豆、南瓜-炸	豆腐、大白菜、紅蘿蔔-煮	綠豆芽、彩椒-炒		白蘿蔔、香菜							
11	五	白飯	香菇鑲豆腐X1▲	南瓜炒蛋●	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.8	3.2	1.5	2.8	728	
		白米-蒸	香菇、油豆腐-煮	雞蛋、南瓜、毛豆仁-炒	地瓜葉、枸杞-炒		青木瓜、黑蠔菇							
14	一	胚芽飯	迷迭香烤豆包X1▲	炸薯條	木須花椰	產銷蔬菜	日式油腐湯▲		5.3	2.4	1.5	3.0	716	
		白米、胚芽米-蒸	豆包-烤	薯條-炸	白花菜、木耳-炒		油豆腐、玉米段							
15	二	薏仁飯	鹽水時蔬▲	關東煮	金針絲瓜	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	豆奶	4.9	3.0	1.5	2.8	729	
		白米、薏仁-蒸	豆皮、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	白蘿蔔、素黑輪、海帶結-煮	金針菇、絲瓜、薑-煮		雞蛋、番茄							
16	三	糙米飯	菇香麵筋◎	芹香干片▲	塔香茄子	產銷蔬菜	蘿蔔肉羹湯	水果	4.8	3.7	1.5	2.5	817	
		白米、糙米-蒸	麵筋泡、香菇、花生-滷	豆干、芹菜、菜脯、素魷魚-炒	茄子、九層塔-燒		白蘿蔔、素肉羹							
17	四	白飯	銀絲捲X1◆	番茄炒蛋●	菇香高麗	產銷蔬菜	海根味噌湯▲		4.5	2.6	1.7	2.8	674	
		白米-蒸	銀絲捲-炸	雞蛋、番茄-炒	高麗菜、香菇-炒		海帶根、味噌							
18	五	什錦炒麵▲	香椿油腐▲	芋泥包X1◆	曼谷小炒	產銷蔬菜	榨菜素羊湯		4.2	3.0	1.8	2.8	693	
		拉麵、高麗菜、青豆仁、皮絲-炒	油豆腐、香菇、洋芋-燒	芋泥包-蒸	青木瓜、紅蘿蔔-炒		榨菜、素羊肉							
21	一	小米飯	烤肉醬紫米糕◎	起司洋芋炒蛋●	水蓮素香	產銷蔬菜	香菇竹筍湯		4.5	2.7	1.8	2.8	685	
		白米、小米-蒸	紫米糕、杏鮑菇、紅蘿蔔、杏仁片-燒	雞蛋、洋芋、起司-炒	水蓮、素羊肉-燒		鮮筍、香菇							
22	二	白飯	素猴頭菇肉圓X1	麻婆豆腐▲	菇香冬瓜	有機蔬菜	大黃瓜湯	保久乳	4.0	2.6	1.5	3.0	774	
		白米-蒸	素猴頭菇肉圓-炸	豆腐、素絞肉、三色豆-燴	冬瓜、香菇、薑-煮		大黃瓜							
23	三	燕麥飯	奶香豆腐煲●▲	什錦三色	木須黃芽	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	5.2	2.1	1.5	2.8	743	
		白米、燕麥-蒸	豆腐、洋芋、青花菜、奶粉-燴	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	黃豆芽、木耳-炒		大白菜、雞蛋							
24	四	素肉燥飯	素香滷味X1●	醬燒黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯		4.1	3.7	1.7	2.7	726	
		白米、素絞肉、干丁、香菇-炒	烏蛋、蒟蒻小捲、杏鮑菇、香菜-滷	黑豆干、高麗菜、酸菜、薑-燒	大黃瓜、玉米粒-炒		白蘿蔔、素丸							
25	五	中秋節放假												
28	一	教師節放假												
29	二	烏醋拌麵(蔬食日)◆	炸虎皮蛋X1●▲	芋泥包X1◆	蔬炒結頭菜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	豆奶	4.2	3.1	1.5	3.0	698	
		花瓣麵、小黃瓜-煮	雞蛋、四季豆、四分干-炸	芋泥包-蒸	結頭菜、紅蘿蔔-炒		油豆腐、海芽、味噌							
30	三	白飯	咖哩豆腸▲	紅燒凍腐▲	木須白菜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	738	
		白米-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔、蒟蒻小捲-燴	凍豆腐、高麗菜、香菇-燒	大白菜、木耳-炒		牛蒡、枸杞							

■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