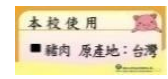


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋類	豆魚肉	蔬菜	肉類	油脂	堅果種子	熱量
1	三	五穀飯	海鮮豆腐煲★▲	什錦玉米	蔥香地瓜葉	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.4	2.1	1.6	2.8			696
		白米五穀米蒸	魷魚、凍豆腐、冬粉、大白菜、青蔥、肉羹、煮	玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、豬肉、炒	地瓜葉、紅蔥頭、煮		杏鮑菇、小白菜								
2	四	肉醬義大利麵◆	五香豬排X1	漢堡麵包X1◆	青花鮑菇	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.6	2.3	1.8	2.7			708
		螺旋麵、玉米粒、豬絞肉、洋葱、煮	豬排、滷	漢堡麵堡	杏鮑菇、青花菜、炒		南瓜、洋芋、奶粉								
3	五	兒童節補假													
6	一	清明節補假													
7	二	白飯	麥克雞塊X3	螞蟻上樹	醬燒筍絲	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	水果	4.4	2.0	1.5	3.0			692
		白米蒸	雞塊、炸	冬粉、絞肉、高麗菜、炒	筍絲、香菇、薑絲、燒		貢丸、白蘿蔔								
8	三	蔥油肉燥飯▲	醬燒雞翅X1	玉筍百頁▲	薑燒海根★	產銷蔬菜	鮮菇湯	保久乳	4.0	3.0	1.7	2.5			786
		白米、絞肉、豆干、洋葱、紅蔥頭、炒	雞翅、燒	百頁、玉米筍、小黃瓜、炒	海帶根、薑、燒		香菇、金針菇								
9	四	糙米飯	南洋咖哩豬◎	筑前煮▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.8	2.6	1.8	2.8			747
		白米、糙米蒸	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、椰奶、燴	白蘿蔔、油豆腐、海帶結、煮	冬瓜、枸杞、煮		小白菜、雞蛋								
10	五	薏仁飯	砂鍋魚丁★	蒸蛋●	三色豆芽	產銷蔬菜	味噌海根湯▲		4.5	2.5	1.6	2.8			665
		白米、薏仁蒸	水鯊魚丁、大白菜、紅蘿蔔、沙茶醬、煮	雞蛋、蒸	豆芽、木耳、彩椒、炒		海根、金針菇、味噌								
13	一	燕麥飯	BBQ翅小腿X2	洋葱炒蛋●	金粒扁蒲	產銷蔬菜	黃瓜魚丸湯★		4.6	3.0	1.7	2.5			698
		白米、燕麥蒸	翅小腿、烤	雞蛋、洋葱、炒	扁蒲、玉米粒、炒		黃瓜、虱目魚丸								
14	二	炸醬麵	京都排骨◎	豆沙包X1◆	開陽白菜★	有機蔬菜	大滷湯▲	水果	4.6	2.0	1.7	2.8			703
		花醬麵、肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、炒	豬肉、洋芋、彩椒、白芝麻、燒	豆沙包、蒸	大白菜、香菇、蝦米、煮		筍絲、木耳、豆腐								
15	三	小米飯	泡菜燒肉	酸菜黑干▲	紅片黃瓜	產銷蔬菜	羅宋湯		4.7	3.1	1.8	2.8			723
		白米、小米蒸	豬肉、年糕、泡菜、高麗菜、燒	黑豆干、杏鮑菇、酸菜、炒	大黃瓜、紅蘿蔔、煮		番茄、洋葱								
16	四	白飯	酥炸烏魚片X1★	麻婆豆腐▲	味噌黃芽▲	產銷蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.5	3.4	1.5	3.0			800
		白米蒸	烏魚片、炸	豆腐、絞肉、三色豆、燴	黃豆芽、海芽、味噌、炒		青木瓜、骨腿丁								
17	五	紅藜飯	普羅旺斯燉雞	木須花椰	塔香茄子	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.3	2.0	2.2	2.7			626
		白米、紅藜蒸	雞肉、番茄、彩椒、洋葱、燉	白菜花、木耳、炒	茄子、九層塔、燒		玉米粒、雞蛋、洋葱、奶粉								
20	一	紫米飯	壽喜燒肉片	砂鍋豆腐▲	蒜香高麗	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.6	2.5	1.6	2.8			665
		白米、紫米蒸	豬肉、大白菜、小黃瓜、香菇、燒	豆腐、洋葱、紅蘿蔔、燒	高麗菜、蒜、炒		豆薯、肉骨茶包								
21	二	糙米飯	卡拉脆皮雞排X1	豆豉干片▲	冬瓜蒟蒻	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.5	3.1	1.5	3.0			777
		白米、糙米蒸	卡拉脆皮雞胸排、炸	豆干、紅蘿蔔、青椒、豆豉、炒	冬瓜、蒟蒻、煮		番茄、雞蛋								
22	三	白飯	蔥油雞	關東煮	金粒四色	產銷蔬菜	香菇排骨湯	保久乳	4.9	2.6	1.5	2.8			827
		白米蒸	雞肉、高麗菜、洋葱、紅蔥頭、煮	白蘿蔔、米糕、魚丸、煮	玉米粒、紅蘿蔔、芋頭、毛豆、炒		香菇、龍骨								
23	四	麥片飯	迷迭香燉肉	玉米炒蛋●	木耳扁蒲	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	5.0	2.7	1.6	2.6			768
		白米、麥片蒸	豬肉、番茄、洋葱、洋芋、燉	雞蛋、玉米粒、炒	木耳、扁蒲、炒		海帶芽、味噌								
24	五	肉絲野菇炊飯◎	味噌蒸魚X1★	醬燒油腐▲	紅絲青木瓜	產銷蔬菜	蘿蔔雞湯		4.0	3.4	1.9	2.5			694
		白米、肉絲、杏鮑菇、香菇、南瓜、炒	水鯊魚、洋葱、紅蘿蔔、蒸	油豆腐、高麗菜、小黃瓜、煮	青木瓜、紅蘿蔔、炒		白蘿蔔、雞肉								
27	一	五穀飯	京醬肉柳	客家小炒▲	菇香結頭菜	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.6	3.5	1.6	2.5			735
		白米、五穀米蒸	豬肉、洋葱、青椒、紅蘿蔔、燒	豆干片、乾魷魚、芹菜、菜脯、炒	香菇、結頭菜、炒		洋芋、雞蛋、奶粉								
28	二	蔬炒烏龍(蔬食日)◆▲	番茄炒蛋●	銀絲捲X1◆	滷味拼盤▲	有機蔬菜	藥膳湯	水果	4.2	2.0	1.6	3.0			676
		烏龍麵、紅蘿蔔、小黃瓜、洋葱、豆皮、紅蔥頭、炒	雞蛋、番茄、毛豆、炒	銀絲捲、炸	油豆腐、海帶結、杏鮑菇、滷		冬瓜、藥膳湯包								
29	三	薏仁飯	義式香料雞排X1	豆皮高麗▲	沙茶海絲★	產銷蔬菜	牛蒡枸杞湯	豆奶	4.6	3.4	1.9	2.5			731
		白米、薏仁蒸	雞排、滷	高麗菜、豆皮、紅蘿蔔、炒	海帶絲、玉米粒、沙茶醬、燒		牛蒡、枸杞								
30	四	燕麥飯	檸檬雞翅X1	魚香寬粉	白菜滷★	產銷蔬菜	菇菇味噌湯▲	水果	5.0	2.5	1.5	2.8			757
		白米、燕麥蒸	雞翅、檸檬汁、滷	寬粉、絞肉、彩椒、煮	大白菜、甜不辣、紅蘿蔔、柴魚片、滷		金針菇、味噌								

■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8.22.29日所發放之飲品為每週週二的數量，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	7	8	18	2	7	4