

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
11	二	胚芽飯	咖哩雞	彩蔬炒蛋●	肉羹冬瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	4.8	3.0	1.6	2.2	760
		胚芽、白米-蒸	雞肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-燴	雞蛋、杏鮑菇、玉米-燴	冬瓜、肉羹-燒		豆腐、海帶芽、味噌						
12	三	糙米飯	糖醋肉片	卡菲醬洋芋●	菇香黃瓜	產銷蔬菜	米苔目		5.6	2.0	1.8	2.3	691
		糙米、白米-蒸	豬肉、番茄、洋蔥、彩椒-煮	洋芋、三色豆、毛豆仁-蒸	大黃瓜、香菇-煮		米苔目、小白菜、紅蔥頭						
13	四	白飯	酥炸雞翅X1	鍋燒凍腐▲	香滷筍絲海結	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★	水果	4.0	2.8	1.6	3.0	725
		白米-蒸	雞翅-炸	凍豆腐、大白菜、紅蘿蔔-燒	筍、梅乾菜、海結、薑-滷		蘿蔔、魚丸						
14	五	南瓜子野菇炊飯◎	蔥燒蒸魚X1★	芋香三色	黑胡椒豆芽	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.8	2.0	1.8	2.3	635
		白米、杏鮑菇、高麗菜、香菇、南瓜子-炊	水鯊魚、蔥-蒸	芋頭、玉米粒、紅蘿蔔-炒	豆芽菜、紅椒、黑胡椒-炒		冬瓜、薑						
17	一	肉醬義大利麵◆	五香翅小腿X2	銀絲卷X1◆	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.7	2.4	1.8	2.3	658
		麵、豬絞肉、番茄、洋蔥、三色豆-煮	翅小腿-滷	銀絲卷-蒸	白花菜、青花菜、金針菇-炒		玉米、雞蛋、奶粉						
18	二	白飯	黃金烏魚排X1★	米血鮑菇	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	5.4	2.0	1.6	3.0	763
		白米-蒸	烏魚-炸	米血、杏鮑菇-滷	大白菜、木耳、紅蘿蔔-滷		白蘿蔔、骨腿丁						
19	三	紫米飯	鐵板肉柳	咖哩時蔬	紅片結頭菜	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	保久乳	4.8	2.1	2.1	2.4	779
		紫米、白米-蒸	肉柳、彩椒、洋蔥-炒	青花菜、洋芋、茄子-煮	結頭菜、紅蘿蔔-炒		榨菜、肉絲						
20	四	五穀飯	迷迭香燉肉	洋蔥炒蛋●	燉煮蘿蔔★	產銷蔬菜	白菜豆腐湯▲	水果	4.8	2.8	1.8	2.5	764
		五穀米、白米-蒸	豬肉、地瓜、番茄、洋蔥-煮	雞蛋、洋蔥、青豆仁-炒	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、柴魚-煮		大白菜、豆腐						
21	五	麥片飯	麻油雞	沙茶青椒乾片▲★	清炒扁蒲	產銷蔬菜	肉骨茶湯	豆奶	4.5	4.2	1.9	2.5	790
		白米、麥片-蒸	雞肉、杏鮑菇、高麗菜、薑-煮	豆干、青椒-炒	扁蒲、紅蘿蔔-炒		肉骨茶包、冬瓜						
24	一	薏仁飯	打拋豬肉	關東煮▲	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.5	2.5	2.0	2.4	661
		白米、薏仁-蒸	豬肉、番茄、四季豆、九層塔、檸檬汁-煮	油豆腐、白蘿蔔、蒟蒻小卷、玉米段-煮	地瓜葉、蒜-炒		高麗菜、金針菇						
25	二	蔬食炒麵◆▲ (蔬食日)	滷蛋X1●▲	豆沙包X1◆	毛豆高麗	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.6	2.0	1.6	2.2	671
		烏龍麵、小白菜、豆皮、木耳、豆芽菜、紅蔥頭-炒	雞蛋、海帶結、干丁-滷	豆沙包-蒸	高麗菜、毛豆-煮		油腐、杏鮑菇						
26	三	白飯	日式雞丁◎	肉末南瓜	塔香海絲	產銷蔬菜	結頭菜排骨湯		4.6	2.2	1.7	2.3	633
		白米-蒸	雞肉、洋蔥、紅椒、洋芋、芝麻-燒	南瓜、絞肉、小黃瓜、胡蘿蔔-蒸	海帶絲、九層塔-煮		結頭菜、龍骨丁						
27	四	燕麥飯	香酥虱目魚排X1★	麻婆豆腐▲	金菇黃瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	4.5	2.2	1.6	3.0	715
		燕麥、白米-蒸	虱目魚排-炸	豆腐、絞肉、三色豆-燴	黃瓜、金針菇-煮		海帶根、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。

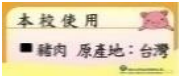
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036

營養師:蔡佑瑩(營養字第008675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、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月19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	3	4	5	12	1	5	3