

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 雞腿	豆肉 菜肉	蔬菜	雞蛋 魚子	熱量
1	一	糙米飯	咕咾肉	玉米炒蛋●	白菜滷	產銷蔬菜	玉米段湯		5.0	2.7	1.6	3.0	788
		白米.糙米-蒸	豬肉.彩椒.四季豆-炸	雞蛋.玉米.青豆仁-炒	大白菜.紅蘿蔔.木耳.薑-滷		玉米段.金針菇.香菇						
2	二	白飯	咖哩雞	丸片黃瓜	韭香豆芽	有機蔬菜	鮮嫩蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	2.2	2.6	679
		白米-蒸	雞肉.綠花菜.洋芋.紅蘿蔔-燴	大黃瓜.貢丸-炒	綠豆芽.紅椒.韭菜-炒		白蘿蔔.洋葱						
3	三	紫米飯	砂鍋魚片▲★	螞蟻上樹	豆豉青椒炒杏鮑菇	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.0	3.8	1.5	2.4	711
		白米.紫米-蒸	烏魚.豆腐.大白菜.沙茶-煮	冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳-炒	杏鮑菇.青椒.豆豉		番茄.高麗菜						
4	四	鐵板麵◆	香滷雞排X1	黑胡椒毛豆莢	花椰甜條★	產銷蔬菜	冬瓜油腐湯▲	水果	4.0	3.8	1.5	2.6	776
		烏龍麵.洋蔥.高麗菜.絞肉.青豆仁.玉米粒-炒	雞排-滷	毛豆莢-炒	青花菜.甜不辣-炒		冬瓜.油豆腐						
5	五	薏仁飯	海苔豬排X1	塔香黑干▲	豆簽絲瓜▲	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.8	3.6	1.5	2.4	727
		白米.薏仁-蒸	豬排-燒	黑豆干.九層塔-燒	絲瓜.豆簽.枸杞-煮		雞蛋.蚵白菜						
8	一	雞肉什錦炒飯	烤肉醬肉片	紅麴麵腸◆	蝦香高麗★	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		4.4	2.3	1.9	2.8	694
		白米.雞肉.高麗菜.青蔥-炒	豬肉.小黃瓜.鮮筍.彩椒-炒	麵腸.地瓜.紅麴-炒	高麗菜.蝦米-炒		青木瓜.龍骨丁						
9	二	胚芽飯	酥炸魷魚排X1★	麻婆豆腐▲	蒜香地瓜葉	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.8	2.4	1.5	3.0	728
		白米.胚芽-蒸	魷魚排-炸	豆腐.絞肉.三色豆-燴	地瓜葉.蒜-炒		雞蛋.番茄						
10	三	燕麥飯	蜜汁雞翅X1	關東煮▲	金粒四寶	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯	保久乳	5.2	2.9	1.5	2.2	845
		白米.燕麥-蒸	雞翅-烤	油豆腐.海帶結.杏鮑菇.白蘿蔔-煮	玉米粒.毛豆仁.芋頭.紅蘿蔔-炒		牛蒡.金針菇.枸杞						
11	四	白飯	紅燒花生燉肉◎	蒸蛋●	薑燒海絲	產銷蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.1	2.9	1.5	2.4	715
		白米-蒸	豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔.花生-燒	雞蛋-蒸	海帶絲.薑絲-燒		豆薯.龍骨丁.肉骨茶包						
12	五	紅藜飯	糖醋雞丁	綜合滷味★	香炒筍絲	產銷蔬菜	鮮菇雞湯		4.9	2.2	1.7	2.7	675
		白米.紅藜-蒸	雞肉.洋蔥.小黃瓜.彩椒-燴	米血.甜不辣.杏鮑菇.肉羹-燒	鮮筍.薑-炒		香菇.杏鮑菇.骨髓丁						
15	一	麥片飯	咖哩豬	鐵板油腐▲	毛豆高麗	產銷蔬菜	玉米濃湯●	豆奶	5.1	3.8	1.5	2.6	787
		白米.麥片-蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔-燴	油豆腐.大白菜.香菇.芋頭-燒	高麗菜.毛豆仁-炒		玉米粒.雞蛋.奶粉						
16	二	五穀飯	五香翅小腿X2	豆瓣粉絲	枸杞絲瓜	有機蔬菜	豆腐味噌湯▲	水果	4.9	2.2	1.7	2.6	725
		白米.五穀米-蒸	翅小腿-燒	冬粉.彩椒.大白菜.木耳-炒	絲瓜.枸杞.薑絲-炒		豆腐.味噌						
17	三	白飯	芋頭燒雞	秋葵蒸蛋●	金粒黃瓜	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.4	2.8	1.6	2.4	688
		白米-蒸	雞肉.芋頭.香菇.青蔥-燒	雞蛋.秋葵-蒸	大黃瓜.玉米粒-炒		白蘿蔔.紅蘿蔔						
18	四	薏仁飯	黃金烏魚排X1★	三杯百頁▲	丸片冬瓜	產銷蔬菜	豆薯藥膳湯	水果	4.6	2.9	1.5	3.0	775
		白米.薏仁-蒸	烏魚片-炸	百頁豆腐.茄子.杏鮑菇.九層塔-燒	冬瓜.貢丸-煮		豆薯.龍骨丁.藥膳湯包						
19	五	茄汁義大利麵◆	義式鄉村肉片	銀絲捲X1◆	鮑菇花椰	產銷蔬菜	韓式雙芽湯		4.0	2.0	1.9	2.9	698
		雙旋麵.番茄.玉米粒.絞肉.青豆仁-炒	豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.洋芋-燴	銀絲捲-蒸	青花菜.杏鮑菇-炒		黃豆芽.海帶芽						
22	一	白飯	椒鹽雞柳條X3	菜脯蛋●	鮮瓜蒟蒻	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.1	2.6	1.5	3.0	695
		白米-蒸	雞柳條-炸	雞蛋.菜脯.豆薯.蔥-炒	扁蒲.香菇.蒟蒻花枝-炒		鹹鳳梨.苦瓜.骨髓丁						
23	二	日式紅豆飯	鐵板豬柳	鮮蔬炒干片▲	開陽白菜★	有機蔬菜	紅棗蓮子排骨湯	水果	4.9	3.5	1.5	2.6	825
		白米.糯米.紅豆-蒸	豬肉.洋蔥.玉米筍.洋芋-燒	干片.紅蘿蔔.芹菜.杏鮑菇-炒	大白菜.蝦米.木耳-煮		蓮子.紅棗.薏仁.龍骨丁						
24	三	胚芽飯	豆豉炆雞	蜜糖四分干▲◎	木須花椰	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●	保久乳	5.0	3.4	1.5	2.2	888
		白米.胚芽米-蒸	雞肉.南瓜.紅蘿蔔.九層塔.豆豉-燒	豆干.地瓜.白芝麻-燒	白花菜.木耳-炒		雞蛋.玉米						
25	四	糙米飯	打拋豬	玉米三色	椒香銀芽	產銷蔬菜	冬瓜魚丸湯★	水果	5.3	2.3	1.6	2.3	747
		白米.糙米-蒸	豬肉.四季豆.番茄.九層塔.檸檬汁-炒	玉米粒.毛豆仁.洋芋-煮	綠豆芽.紅椒.黑胡椒-炒		冬瓜.魚丸.薑絲						
26	五	紫米飯	甜蔥蒸魚X1★	泡菜凍腐▲	蒜味海根	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		5.1	3.1	1.5	2.6	745
		白米.紫米-蒸	水鯊魚.洋蔥.青蔥-蒸	凍豆腐.高麗菜.年糕.泡菜-燒	海帶根.蒜-燒		南瓜.洋芋.奶粉						
29	一	教師節放假											
30	二	什錦炒飯(蔬食日)▲	洋蔥炒蛋●	兔兔包X1◆	海山醬佃煮▲	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	5.0	2.1	1.5	2.6	785
		白米.高麗菜.鮮筍.豆皮-炒	雞蛋.洋蔥.毛豆仁-炒	兔兔包-蒸	油豆腐.白蘿蔔.玉米筍-煮		豆腐.海芽.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:王佩珊(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、◆含麸質之食材 ■本月10.24日所發放之飲品為普通週二之數量，週二調假則不另行補發。													
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		8	8	19		2	6		4		