

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	金蘭豬蹄	豆乾	豆乾	豆乾	豆乾	份量
1	一	糙米飯	酥炸時蔬▲	玉米炒蛋●	白菜滷	產銷蔬菜	玉米段湯		5.0	2.7	1.6	3.0	798	
		白米.糙米-蒸	豆包.地瓜.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	咖哩豆腐▲	丸片黃瓜	三色豆芽	有機蔬菜	鮮燉蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	2.2	2.5	695	
		白米-蒸	油豆腐.綠花菜.洋芋.紅蘿蔔-燴	大黃瓜.素丸-炒	綠豆芽.彩椒-炒		白蘿蔔							
3	三	紫米飯	砂鍋素三鮮▲	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	皮絲.香菇.大白菜.素沙茶-煮	冬粉.豆皮.紅蘿蔔.木耳-炒	杏鮑菇.青椒.豆豉		番茄.高麗菜							
4	四	鐵板麵◆	香滷豆包X1▲	黑胡椒毛豆莢	花椰肉羹	產銷蔬菜	冬瓜油豆腐湯▲	水果	4.0	3.8	1.5	2.5	717	
		烏龍麵.高麗菜.素羊肉.青豆仁.玉米粒-炒	豆包.香菜-滷	毛豆莢-炒	青花菜.素肉羹-炒		冬瓜.油豆腐							
5	五	薏仁飯	蜜汁油腐烏蛋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	731	
		白米.薏仁-蒸	四角油腐.烏蛋-燒	黑豆干.九層塔-燒	絲瓜.豆簽.枸杞.薑-燒		雞蛋.蚵白菜							
8	一	火腿什錦炒飯	京醬豆腐▲	紅麴麵腸◆	紅片高麗	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.4	2.3	1.9	2.8	694	
		白米.素火腿.高麗菜-炒	豆腐.小黃瓜.鮮筍.彩椒-燴	麵腸.地瓜.紅麴-炒	高麗菜.紅蘿蔔-炒		青木瓜.香菇							
9	二	胚芽飯	素猴頭菇肉圓X1	麻婆豆腐▲	清炒地瓜葉	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.5	2.4	1.5	3.0	738	
		白米.胚芽-蒸	素猴頭菇肉圓-炸	豆腐.素羊肉.三色豆-燴	地瓜葉.薑-炒		雞蛋.番茄							
10	三	燕麥飯	特色飯糰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	白米.素肉鬆.起司絲.海苔-炸	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	花生蘿蔔皮絲◎◆	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	皮絲.白蘿蔔.紅蘿蔔.花生-燉	雞蛋-蒸	海帶絲.薑絲-燒		豆薯.肉骨茶包							
12	五	紅藜飯	糖醋豆腸▲	綜合滷味	香炒筍絲	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.9	2.2	1.7	2.7	695	
		白米.紅藜-蒸	豆腸.彩椒.茼蒿小捲-燒	素米血.杏鮑菇.素蝦-燒	鮮筍.薑-炒		香菇.杏鮑菇							
15	一	麥片飯	咖哩豆腐▲	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	豆腐.洋芋.紅蘿蔔.杏鮑菇-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	五香素茶鵝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	素茶鵝-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	芋香豆腐▲	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	豆腐.芋頭.香菇.鮮筍-燒	雞蛋.秋葵-蒸	大黃瓜.玉米粒-炒		白蘿蔔.紅蘿蔔							
18	四	薏仁飯	炸蔬菜餅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	地瓜.南瓜.高麗菜-炸	百頁豆腐.茄子.杏鮑菇.九層塔-燒	冬瓜.素丸-煮		豆薯.藥膳湯包							
19	五	茄汁義大利麵◆	筍乾皮絲海結▲	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	
		螺旋麵.番茄.玉米粒.素絞肉.青豆仁-炒	皮絲.海結.筍乾.薑-燒	銀絲捲-蒸	青花菜.杏鮑菇-炒		黃豆芽.海帶芽							
22	一	白飯	酥炸可樂餅X1●	菜脯蛋●	鮮瓜茼蒿	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯		4.1	2.6	1.5	3.0	695	
		白米-蒸	洋芋.玉米粒.素火腿.雞蛋-炸	雞蛋.菜脯.豆薯-炒	扁蒲.香菇.茼蒿花枝-炒		鹹鳳梨.苦瓜							
23	二	日式紅豆飯	沙茶鐵板百頁▲	鮮蔬炒干片▲	香菇白菜	有機蔬菜	紅棗蓮子湯	水果	4.9	3.5	1.5	2.6	825	
		白米.糯米.紅豆-蒸	百頁豆腐.香菇.玉米筍.素沙茶-燒	干片.紅蘿蔔.芹菜.杏鮑菇-炒	大白菜.香菇-煮		蓮子.紅棗.薏仁							
24	三	胚芽飯	野菇豆腐煲▲	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	豆腐.香菇.鴻喜菇.紅蘿蔔.青椒-燒	豆干.地瓜.白芝麻-燒	白花菜.木耳-炒		雞蛋.玉米							
25	四	糙米飯	打拋干丁▲◆	玉米三色	椒香銀芽	產銷蔬菜	冬瓜素丸湯★	水果	5.3	2.3	1.6	2.3	747	
		白米.糙米-蒸	皮絲.豆干.四季豆.番茄.九層塔.厚樸汁-炒	玉米粒.毛豆仁.洋芋-煮	綠豆芽.紅椒.黑胡椒-炒		冬瓜.素丸.薑絲							
26	五	紫米飯	義式番茄X1●	泡菜凍腐▲	沙茶海根	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		5.1	3.1	1.5	2.5	745	
		白米.紫米-蒸	番茄.起司-燒	凍豆腐.高麗菜.年糕.素泡菜-燒	海帶根.素沙茶-燒		南瓜.洋芋.奶粉							
29	一	 教師節放假 												
30	二	什錦炒飯(蔬食日)▲	菇菇炒蛋●	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.皮絲.鮮筍.豆皮-炒	雞蛋.香菇.豆薯-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的數量，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