

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	水果	乳品	點心	熱量	
30	五	五穀飯	鹽水雞	咖哩油腐	金菇高麗	產銷蔬菜	蘿蔔龍骨湯	4.7	2.5	1.8	2.3					665	
		白米, 五穀米-蒸	雞肉, 玉米筍, 青花腳, 四季豆, 紅蔥頭-燒	油豆腐, 洋芋, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥-燴	高麗菜, 金針菇, 乾木耳-炒		白蘿蔔, 龍骨丁										
2	一	燕麥飯	三杯雞丁	關東煮★	蒜香豆芽	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★	4.6	2.7	1.8	2.3					673	
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	油豆腐, 貢丸, 甜不辣, 白蘿蔔-煮	綠豆芽, 乾木耳, 蒜末-炒		海芽, 蛋, 小白菜										
3	二	白飯	香菇瓜仔肉	青椒炒豆干	白菜滷	有機蔬菜	玉米龍骨湯	水果	4.0	3.3	1.7	2.5	1			743	
		白米-蒸	豬絞肉, 洋蔥, 四季豆, 香菇, 碎瓜, 紅蔥頭-煮	豆干, 青椒, 海帶絲, 豆豉-炒	大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 乾木耳-燒		玉米段, 龍骨										
4	三	麥片飯	味噌蔥燒豬	金粒三寶	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	胡瓜湯	5.0	2.0	2.0	2.3					654	
		白米, 麥片-蒸	豬肉片, 玉米筍, 豆薯, 洋蔥, 青蔥-燒	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁-炒	絲瓜, 豆簽, 枸杞-燒		大黃瓜										
5	四	紫米飯	酥炸魚片x1★	麻婆豆腐	菇炒花椰	產銷蔬菜	鮮嫩蘿蔔湯	水果	4.5	3.3	1.8	3.0	1			803	
		白米, 紫米-蒸	水鯊魚片-炸	豆腐, 絞肉, 三色豆, 蔥-炒	青花椰, 杏鮑菇-炒		白蘿蔔, 洋蔥										
6	五	肉絲炒飯	照燒翅小腿x2	洋蔥炒蛋★	什錦扁蒲	產銷蔬菜	味噌白菜湯	4.0	2.7	2.1	2.5					648	
		白米, 肉絲, 三色豆, 高麗菜-炒	翅小腿, 白芝麻-燒	雞蛋, 洋蔥-炒	扁蒲, 紅蘿蔔-煮		豆腐, 大白菜, 味噌										
9	一	糙米飯	蒜泥白肉	甜麵黑干	玉米黃瓜	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯	4.5	3.6	1.7	2.3					731	
		白米, 糙米-蒸	豬肉片, 洋蔥, 高麗菜, 小黃瓜-燒	黑豆干, 杏鮑菇-燒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 玉米-煮		青木瓜, 龍骨										
10	二	鐵板麵	香酥魷魚排x1★	起司馬鈴薯蒸蛋★	沙茶海絲★	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.6	1.7	3.0	1			713	
		肉鬆麵, 洋蔥, 高麗菜, 肉絲, 玉米仁, 玉米粉-炒	魷魚排-炸	雞蛋, 洋芋, 起司-蒸	海帶絲, 黃椒, 薑絲-燒		番茄, 洋蔥, 高麗菜										
11	三	白飯	海苔雞排x1	豆瓣粉絲	白醬花椰★	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯	低乳乳	4.4	2.4	2.0	2.3	1			766	
		白米-蒸	雞排, 海苔-滷	冬粉, 絞肉, 大白菜, 香菇-燒	白花椰, 紅蘿蔔, 乾木耳, 奶粉-炒		白蘿蔔, 冬菜										
12	四	薏仁飯	咖哩雞	三杯百頁	冬瓜魚丸★	產銷蔬菜	海帶味噌湯	水果	4.6	2.6	1.9	2.3	1			728	
		白米, 薏仁-蒸	雞肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	百頁豆腐, 茄子, 杏鮑菇, 九層塔-燒	冬瓜, 魚丸-煮		海帶根, 味噌										
13	五	胚芽飯	紅燒花生燉肉★	四季干片	滷筍絲	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★	4.5	3.4	1.7	2.5					725	
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 花生-燒	豆干, 四季豆, 紅蔥頭-燒	鮮筍, 海帶結, 薑-滷		番茄, 雞蛋										
16	一	烤肉醬炒麵	麥克雞塊x3	玉兔包x1	魷耳高麗★	產銷蔬菜	味噌豆腐湯	豆奶	4.6	3.1	1.5	3.0				727	
		熱拉麵, 豬絞肉, 洋蔥, 大白菜, 香菇-炒	麥克雞塊-炸	玉兔包-蒸	高麗菜, 魷耳條, 紅蘿蔔-炒		豆腐, 白蘿蔔										
17	二	🐰 中秋節放假 🌙															
18	三	五穀飯	京醬肉柳	蔥燒豆腐煲	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★	4.7	2.8	1.8	2.5					697	
		白米, 五穀米-蒸	豬肉柳, 小黃瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒	豆腐, 金針菇, 茄子, 青蔥-燒	扁蒲, 乾木耳, 蝦皮-煮		玉米, 蛋										
19	四	白飯	泰式檸檬雞翅x1★	蕃茄炒蛋★	蔬炒絲瓜	產銷蔬菜	三絲湯	水果	4.0	2.3	2.0	2.5	1			675	
		白米-蒸	雞翅, 香茅粉, 魚露, 檸檬汁-燒	雞蛋, 番茄, 青蔥-炒	絲瓜, 紅蘿蔔-燒		海帶絲, 金針菇, 鮮筍										
20	五	糙米飯	蒼蠅頭	蒸地瓜x1	蒜香花椰	產銷蔬菜	鮮蔬油腐湯	5.0	2.0	1.9	2.2					647	
		白米, 糙米-蒸	絞肉, 四季豆, 菜脯, 豆豉-炒	地瓜-蒸	青花椰, 紅蘿蔔, 蒜末-炒		油豆腐, 豆芽菜, 高麗菜										
23	一	麥片飯	咖哩豬	香菇高麗	香炒銀芽	產銷蔬菜	玉米濃湯★	4.9	2.0	2.0	2.3					647	
		白米, 麥片-蒸	豬肉角, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	高麗菜, 香菇-炒	綠豆芽, 乾木耳, 紅椒-炒		玉米, 雞蛋, 奶粉										
24	二	海苔飯(蔬食日)	茶香滷蛋x1★	紅燒油腐	沙茶白菜★	有機蔬菜	菇香味噌湯	水果	4.2	2.1	1.5	2.3	1			653	
		白米, 海苔粉-蒸	雞蛋-滷	油豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	大白菜, 皮絲, 木耳-燒		杏鮑菇, 白蘿蔔										
25	三	胚芽飯	芋頭燒雞	豆干炒筍丁	雙色花椰	產銷蔬菜	金針蛋花湯★	低乳乳	4.9	3.3	1.9	2.3	1			866	
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 芋頭, 香菇, 青蔥-燒	豆干, 鮮筍, 青豆仁, 紅蔥頭-炒	青花椰, 白花椰, 玉米筍-炒		金針菇, 雞蛋										
26	四	燕麥飯	鹹酥雞★	炒毛豆莢	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.3	1.7	3.0	1			732	
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 四季豆, 甜不辣-炸	毛豆莢-炒	冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-燒		番茄, 高麗菜, 洋蔥										
27	五	白飯	豆瓣蒸魚x1★	泡菜凍腐	丸片黃瓜	產銷蔬菜	蘿蔔龍骨湯	4.2	3.0	1.7	2.3					665	
		白米-蒸	烏魚片, 洋蔥-蒸	凍豆腐, 高麗菜, 年糕, 泡菜-燒	大黃瓜, 貢丸-燒		白蘿蔔, 龍骨丁										
30	一	紅藜飯	葵花子糖醋肉片★	什錦玉米	蒟蒻絲瓜	產銷蔬菜	冬瓜龍骨湯	4.7	2.0	1.9	2.5					639	
		白米, 紅藜-蒸	豬肉片, 彩椒, 洋蔥, 葵花子-燒	玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔-炒	絲瓜, 木耳, 蒟蒻-燒		冬瓜, 龍骨丁										
◆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:蔡侑瑩(營養字第008675號) ★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。 ■本月11.25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		8		9		19		2		5		4			

