

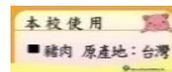
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀類 穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量
1	二	五穀飯	鮑菇三杯雞	玉米起司炒蛋★	甜條扁蒲★	有機蔬菜	白菜油腐湯	水果	5.1	2.9	1.5	2.3	776
		白米、五穀米-蒸	雞肉、杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔、九層塔、薑-燒	雞蛋、玉米、起司-炒	扁蒲、甜不辣-炒		油豆腐、大白菜						
2	三	肉絲香菇油飯★	五香豬排X1	黑胡椒毛豆莢	蒜味花椰	產銷蔬菜	大根味噌湯		4.0	2.9	1.7	2.2	639
		白米、糯米、豬肉絲、香菇-蒸	豬排-滷	毛豆莢、黑胡椒-煮	青花菜、蒜-炒		海帶根、洋蔥、味噌						
3	四	麥片飯	炸虱目魚排X1★	麻婆豆腐	金菇高麗	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★	水果	4.6	2.5	1.3	3.0	737
		白米、薏仁-蒸	虱目魚排-炸	豆腐、絞肉、三色豆、蔥-增	高麗菜、金針菇-炒		玉米、蛋						
4	五	白飯	照燒嫩雞	酸菜麵腸	菇香黃瓜	產銷蔬菜	筍片湯		4.1	3.6	1.6	2.1	682
		白米-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-燒	麵腸、酸菜、薑絲-燒	大黃瓜、香菇-煮		筍						
7	一	糙米飯	酥炸雞翅X1	法式燉白菜★	丸片蒲瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.5	2.2	1.9	3.0	663
		白米、糙米-蒸	雞翅-炸	白菜、紅蘿蔔、毛豆、玉米苗、切粉-燉	扁蒲、貢丸-煮		雞蛋、紫菜、薑絲						
8	二	燕麥飯	日式咖哩豬	蜜糖四分干	蒜炒高麗	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.9	3.3	1.6	2.3	794
		白米、燕麥-蒸	豬肉角、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-燉	豆干、地瓜、白芝麻-燒	高麗菜、蒜-炒		冬瓜、薏仁						
9	三	白飯	糖醋雞丁	秋葵蒸蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	青木瓜湯	保久乳	4.0	2.8	1.8	2.5	772
		白米-蒸	雞肉、洋蔥、小黃瓜、彩椒-燉	雞蛋、秋葵-蒸	青花菜、白花菜、紅蘿蔔-炒		青木瓜						
10	四	雙十節放假 											
11	五	高麗菜拌飯	破布子蒸魚X1★	鍋燒米血	金針絲瓜	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯		5.1	3.0	2.1	2.2	734
		白米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、肉絲-蒸	鱈魚片、破布子-蒸	米血糕、杏鮑菇、貢丸-燒	金針菇、絲瓜、薑-煮		蘿蔔、冬菜						
14	一	麥片飯	豆豉燻雞	玉米煨肉蓉	菇香花椰	產銷蔬菜	榨菜雙絲湯	豆奶	5.4	3.1	1.7	2.2	752
		白米、麥片-蒸	雞肉、南瓜、紅蘿蔔、九層塔、豆豉-燒	玉米、絞肉、馬鈴薯、青豆仁-煮	青花椰、香菇-炒		榨菜、木耳、筍						
15	二	DIY日式拉麵	蒜香豬排X1	關東煮★	椒香銀芽	有機蔬菜	豚骨味噌湯★	水果	4.3	2.9	1.6	2.1	719
		拉麵-煮	豬排、蒜-燒	油豆腐、白蘿蔔、甜不辣-煮	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡椒-炒		豬肉、海帶芽、玉米、高麗菜、味噌、柴魚						
16	三	紅藜飯	回鍋肉柳	螞蟻上樹	香炒筍絲	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.6	2.6	1.8	2.5	675
		白米、紅藜-蒸	豬肉柳、豆干片、彩椒-炒	冬粉、白菜、絞肉、紅蘿蔔-炒	筍、木耳、蔥-炒		牛蒡、枸杞						
17	四	白飯	南瓜子甜蔥燒雞★	菜脯炒蛋★	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	玉米排骨湯	水果	4.3	2.6	1.7	2.4	707
		白米-蒸	雞肉、洋蔥、小黃瓜、南瓜子-燒	雞蛋、豆薯、菜脯、蔥-炒	冬瓜、薑-煮		玉米段、龍骨						
18	五	胚芽飯	炸魚排X1★	海結凍腐	清炒甘藍	產銷蔬菜	胡瓜魚丸湯★		4.0	2.5	1.7	3.0	645
		白米、胚芽米-蒸	烏魚片-炸	海結、凍豆腐、白蘿蔔、薑-燒	高麗菜、紅蘿蔔-炒		大黃瓜、魚丸						
21	一	紫米飯	蜜汁翅小腿X2	咖哩油腐	薑絲海根	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯		4.7	2.8	1.5	2.3	680
		白米、紫米-蒸	翅小腿、白芝麻-燒	油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-燒	海帶根、玉米、薑-燒		番茄、洋芋、甘藍						
22	二	白飯	梅干扣肉	花生百頁★	枸杞扁蒲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.9	2.3	679
		白米-蒸	豬肉角、筍乾、梅干菜、薑-燒	百頁、小黃瓜、紅蘿蔔、花生-炒	扁蒲、枸杞-炒		白蘿蔔、龍骨						
23	三	糙米飯	砂鍋魚丁★	起司地瓜★	醬燒茄子	產銷蔬菜	山藥紅棗湯	保久乳	5.7	2.0	1.5	2.4	819
		白米、糙米-蒸	烏魚、豆腐、大白菜、彩椒、蔥、沙茶-煮	地瓜、起司絲-蒸	茄子、紅蘿蔔、九層塔-燒		山藥、香菇、紅棗						
24	四	義式肉醬義大利麵	麥克雞塊X3	銀絲卷X1	木須花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯★	水果	4.5	1.9	1.7	3.0	695
		麵、絞肉、三色豆、番茄、洋蔥-煮	麥克雞塊-炸	銀絲卷-蒸	白花菜、木耳-炒		玉米、雞蛋、奶粉						
25	五	薏仁飯	瓜仔肉	蒸蛋★	炒青木瓜	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.5	2.8	1.5	2.3	666
		白米、薏仁-蒸	絞肉、洋蔥、豆薯、香菇、碎瓜-煮	雞蛋-蒸	青木瓜、紅蘿蔔-炒		苦瓜、鳳梨、骨腿						
28	一	白飯	孜然炒雞	豆瓣粉絲	甜條冬瓜	產銷蔬菜	菇香大骨湯		4.5	2.1	1.9	2.1	615
		白米-蒸	雞肉、洋蔥、玉米苗、彩椒-炒	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔-炒	冬瓜、甜不辣-煮		香菇、杏鮑菇、大骨						
29	二	酢醬麵(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	芋泥包X1	白菜滷	有機蔬菜	甜蔬味噌湯	水果	4.3	2.0	1.5	3.0	684
		烏龍麵、碎干丁、紅蘿蔔、小黃瓜-煮	雞蛋-炸	芋泥包-蒸	白菜、紅蘿蔔、木耳-滷		高麗菜、洋蔥、豆腐、味噌						
30	三	燕麥飯	鳳梨咕咾肉	金粒三寶	塔香海茸★	產銷蔬菜	鮮筍雞湯		5.1	2.1	1.6	2.3	658
		白米、燕麥-蒸	豬肉角、洋蔥、彩椒、鳳梨-燉	玉米、毛豆、紅蘿蔔-炒	海茸、九層塔、沙茶-炒		筍、骨腿						
31	四	五穀飯	洋芋咖哩雞	鐵板油腐	什錦豆芽	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.1	731
		白米、五穀米-蒸	雞肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-燉	油豆腐、青豆仁、大白菜、金針、芋頭-燒	豆芽菜、木耳-炒		蘿蔔、龍骨						

◆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9、23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	4	7	10	20	2	8	5