

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	油脂與堅果種子	熱量
1	二	五穀飯	鮑菇三杯油腐	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	三角油腐, 杏鮑菇, 洋芋, 九層塔, 薑-燒	雞蛋, 玉米, 起司-炒	扁蒲, 素甜不辣-炒		油豆腐, 大白菜						
2	三	香菇油飯	五香花干X1	黑胡椒毛豆莢	玉米花椰	產銷蔬菜	大根味噌湯		4.0	2.9	1.7	2.2	639
		白米, 糯米, 素肉絲, 香菇, 菜脯-蒸	花干-滷	毛豆莢, 黑胡椒-煮	青花菜, 玉米-炒		海帶根, 味噌						
3	四	麥片飯	糖醋豆包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	豆包-炸	豆腐, 素羊肉, 三色豆-燴	高麗菜, 金針菇-炒		玉米, 蛋						
4	五	白飯	照燒角螺豆腐	酸菜麵腸	菇香黃瓜	產銷蔬菜	筍片湯		4.1	3.6	1.6	2.1	692
		白米-蒸	豆腐, 角螺, 洋芋, 紅蘿蔔-燒	麵腸, 酸菜, 薑絲-燒	大黃瓜, 香菇-煮		筍						
7	一	糙米飯	炸水餃X3	法式燉白菜★	九片蒲瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.5	2.2	1.9	3.0	663
		白米, 糙米-蒸	素水餃-炸	白菜, 紅蘿蔔, 毛豆, 玉米筍, 奶粉-燴	扁蒲, 素丸-煮		雞蛋, 紫菜, 薑絲						
8	二	燕麥飯	日式咖哩凍腐	蜜糖四分干	菇香高麗	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	凍豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆仁-燴	豆干, 地瓜, 白芝麻-燒	高麗菜, 香菇-炒		冬瓜, 薏仁						
9	三	白飯	糖醋百頁	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	百頁豆腐, 小黃瓜, 彩椒-燴	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	香滷油腐X1	鍋燒米血	金針絲瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒菜頭湯		5.1	3.0	2.1	2.2	734
		白米, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇, 皮鴨-蒸	油豆腐, 海結-滷	紫米糕, 杏鮑菇, 素丸-燒	金針菇, 絲瓜, 薑-煮		白蘿蔔, 剝皮辣椒						
14	一	麥片飯	豆豉炆油腐	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	三角油豆腐, 南瓜, 紅蘿蔔, 九層塔, 豆豉-燒	玉米, 素羊肉, 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	五香豆包X1	關東煮	椒香銀芽	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.3	2.9	1.6	2.1	713
		拉麵-煮	豆包-滷	油豆腐, 白蘿蔔, 素甜不辣-煮	豆芽菜, 紅蘿蔔, 黑胡椒-炒		皮絲, 海帶芽, 玉米, 高麗, 味噌						
16	三	紅藜飯	回鍋干片	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	豆干片, 高麗菜, 彩椒-炒	冬粉, 白菜, 素羊肉, 紅蘿蔔-炒	筍, 木耳-炒		牛蒡, 枸杞						
17	四	白飯	南瓜子茄汁烤魷★	菜脯炒蛋★	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	玉米段湯	水果	4.3	2.6	1.7	2.4	707
		白米-蒸	烤魷, 番茄, 小黃瓜, 南瓜子-燒	雞蛋, 豆薯, 菜脯-炒	冬瓜, 薑-煮		玉米段						
18	五	胚芽飯	爆漿起司蔬菜餅X1★	海結凍腐	清炒甘藍	產銷蔬菜	胡瓜素丸湯		4.0	2.5	1.7	3.0	645
		白米, 胚芽米-蒸	洋芋, 玉米, 紅蘿蔔, 素火腿, 起司-炸	海結, 凍豆腐, 白蘿蔔, 薑-燒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		大黃瓜, 素丸						
21	一	紫米飯	蜜汁大豆皮X1	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	大豆皮-滷	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	梅干燒皮絲	花生百頁★	枸杞扁蒲	有機蔬菜	素肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.9	2.3	679
		白米-蒸	皮絲, 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, 金針菇						
23	三	糙米飯	砂鍋干丁	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	黑豆干, 高麗菜, 紅蘿蔔, 素沙茶-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	薯餅X2	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, 素絞肉, 三色豆, 番茄-煮	三角薯餅-炸	銀絲卷-蒸	白花菜, 木耳-炒		玉米, 雞蛋, 奶粉						
25	五	薏仁飯	素瓜仔肉鵪鶉蛋X1★	蒸蛋★	炒青木瓜	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯		4.5	2.8	1.5	2.3	666
		白米, 薏仁-蒸	皮絲, 四季豆, 香菇, 碎瓜, 烏蛋-煮	雞蛋-蒸	青木瓜, 紅蘿蔔-炒		苦瓜, 鳳梨						
28	一	白飯	孜然凍豆腐	豆瓣粉絲	甜條冬瓜	產銷蔬菜	綜合野菇湯		4.5	2.1	1.9	2.1	615
		白米-蒸	凍豆腐, 玉米筍, 彩椒-炒	冬粉, 素羊肉, 高麗菜, 木耳-炒	冬瓜, 素甜不辣-煮		香菇, 杏鮑菇						
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, 豆腐, 味噌						
30	三	燕麥飯	鳳梨咕咾豆腸	金粒三寶	塔香海茸	產銷蔬菜	鮮筍玉米湯		5.1	2.1	1.6	2.3	658
		白米, 燕麥-蒸	豆腸, 彩椒, 鳳梨-燴	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	海茸, 九層塔, 素沙茶-炒		鮮筍, 玉米						
31	四	五穀飯	洋芋咖哩豆腐	鐵板油腐	什錦豆芽	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.1	731
		白米, 五穀米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	油豆腐, 青豆仁, 大白菜, 金針, 芋頭-燒	豆芽菜, 木耳-炒		白蘿蔔, 紅蘿蔔						

◆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)

★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。