

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全粒雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	熱量
3	一	白飯	醬燒油腐X1▲	菜脯蛋●	清炒扁蒲	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.2	2.2	1.7	2.5	614
		白米-蒸	四角油腐, 海結, 蒟蒻-燒	蛋, 菜脯, 洋芋-炒	扁蒲, 紅蘿蔔-炒		杏鮑菇, 金針菇, 高麗菜						
4	二	麻油野菇飯▲	黃金蘿蔔糕	酸菜黑干▲	甜條黃瓜	有機蔬菜	豆薯湯	水果	4.2	3.9	1.5	3.0	819
		白米, 豆干, 杏鮑菇, 香菇, 麻油-蒸	蘿蔔糕, 彩椒, 地瓜-炸	黑豆干, 杏鮑菇, 酸菜, 薑-炒	黃瓜, 素甜不辣-煮		豆薯						
5	三	糙米飯	鹽水時蔬	砂鍋凍腐▲	芋香白菜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	保久乳	4.6	3.1	1.7	2.3	805
		白米, 糙米-蒸	青花菜, 蒟蒻小卷, 小黃瓜-煮	凍豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮	白菜, 芋頭-燒		紫菜, 雞蛋						
6	四	五穀飯	咖哩豆腸▲	飄香滷味	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	4.7	2.1	2.0	2.3	700
		白米, 五穀米-蒸	豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	蘿蔔, 素丸, 玉米段-滷	冬瓜, 蒟蒻-煮		海根, 海帶芽						
7	五	紅藜飯	珍珠丸X2	螞蟻上樹	紅片花椰	產銷蔬菜	藥膳湯		4.6	2.3	2.1	2.4	695
		白米, 紅藜-蒸	素珍珠丸-蒸	冬粉, 豆芽, 素羊肉, 高麗菜-炒	青花菜, 紅蘿蔔-炒		結頭菜, 枸杞						
10	一	花生油飯◎▲	素佛跳牆	炸湯圓◎	黑輪高麗菜	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		5.2	2.1	1.6	3.0	687
		白米, 糯米, 花生, 香菇, 豆干, 菜脯-蒸	素排骨, 筍, 香菇, 白菜, 芋頭-燒	紅白小湯圓, 花生粉-炸	高麗菜, 素黑輪-炒		白蘿蔔, 紅蘿蔔						
11	二	白飯	蜜汁花干X1▲	茄汁豆腐▲	味噌黃芽▲	有機蔬菜	巧達濃湯●	水果	4.2	2.7	1.5	2.3	698
		白米-蒸	蘭花干-燒	豆腐, 番茄, 紅蘿蔔-燒	黃豆芽, 海芽, 味噌-炒		洋芋, 雞蛋						
12	三	小米飯	三杯油腐▲	黑胡椒毛豆莢	金粒青木瓜	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.6	2.6	1.5	2.4	683
		白米, 小米-蒸	油腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	毛豆莢, 黑胡椒-炒	青木瓜, 玉米-炒		筍絲, 木耳, 豆腐						
13	四	胚芽飯	炸起司芋頭丸X1●	醬爆干片▲	菇香結頭菜	產銷蔬菜	玉米段湯	水果	4.6	2.7	1.5	3.0	757
		白米, 胚芽米-蒸	芋頭, 起司-炸	豆干, 彩椒-炒	結頭菜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-煮		玉米段						
14	五	燕麥飯	泡菜年糕	蒸蛋●	沙茶海絲	產銷蔬菜	榨菜皮絲湯◆		4.5	3.1	1.6	2.5	700
		白米, 燕麥-蒸	年糕, 素泡菜, 白菜, 紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	海絲, 薑, 素沙茶-炒		榨菜, 皮絲						
17	一	糙米飯	薯餅X2	麻婆豆腐▲	清炒花椰	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.5	2.3	1.8	3.0	668
		白米, 糙米-蒸	薯餅-炸	豆腐, 素羊肉, 三色豆-煮	花椰菜-炒		牛蒡, 枸杞						
18	二	麥片飯	花生麵筋◆◎	玉米炒蛋●	酸菜筍絲	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.8	2.8	1.7	2.5	761
		白米, 麥片-蒸	麵筋泡, 花生, 香菇-燒	蛋, 玉米, 杏鮑菇-炒	筍, 酸菜, 薑-炒		蘿蔔, 素冬菜						
19	三	白醬螺旋麵◆●▲	蒸餃X3◆	芋泥包X1◆	金菇高麗	產銷蔬菜	羅宋湯	保久乳	3.9	2.3	1.5	2.4	716
		螺旋麵, 洋芋, 三色豆, 素絞肉-煮	水餃-蒸	豆沙包-蒸	高麗菜, 金針菇-炒		番茄, 豆薯						
20	四	薏仁飯	花瓜凍腐▲	魚香寬粉▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	酸辣湯●▲	水果	5.1	2.4	1.7	2.4	748
		白米, 薏仁-蒸	凍豆腐, 豆薯, 花瓜, 香菇-燒	冬粉, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 素絞肉-炒	大黃瓜, 玉米粒-煮		筍絲, 豆腐, 木耳, 蛋						
21	五	白飯	杏片京醬烤麩◆◎	塔香豆干▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.0	3.6	1.9	2.5	710
		白米-蒸	烤麩, 小黃瓜, 彩椒, 杏仁片-燒	豆干, 九層塔-炒	枸杞, 冬瓜-煮		青木瓜						
24	一	紫米飯	咖哩豆腐▲	鮑菇百頁▲	香炒海結	產銷蔬菜	四神湯	豆奶	5.3	3.6	1.5	2.4	767
		白米, 紫米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔, 蒟蒻小卷-燴	百頁, 杏鮑菇, 玉米筍-炒	海帶結, 薑-燒		薏仁, 洋芋, 枸杞						
25	二	炸醬麵(蔬食日)◆▲	炸虎皮蛋X1●	蒸地瓜X1	白菜滷▲	有機蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.2	2.0	1.5	3.0	677
		拉麵, 豆干, 小黃瓜, 紅蘿蔔-炒	蛋, 杏鮑菇, 四季豆-炸	蜜地瓜-蒸	大白菜, 香菇, 角螺-滷		玉米粒, 雞蛋						
26	三	白飯	麻油猴頭菇麵線◆	起司南瓜洋芋●	塔香茄子	產銷蔬菜	薑燒冬瓜湯		4.7	2.3	1.6	2.3	645
		白米-蒸	猴頭菇, 香菇, 麵線, 高麗菜, 薑-燒	南瓜, 洋芋, 起司絲-蒸	茄子, 杏鮑菇, 九層塔-炒		冬瓜, 紅蘿蔔, 薑						
27	四	胚芽飯	豆豉蘿蔔乾丁▲	海山醬油腐▲	什錦銀芽	產銷蔬菜	姑姑味噌湯▲	水果	4.7	2.6	1.8	2.5	742
		白米, 胚芽米-蒸	豆干, 蘿蔔乾, 香菇, 薑-炒	油豆腐, 白蘿蔔, 素肉羹-煮	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		金針菇, 味噌						
28	五	燕麥飯	香滷豆包X1▲	芋香玉米	紅片高麗	產銷蔬菜	黃瓜素丸湯		5.2	3.0	1.5	2.4	735
		白米, 燕麥-蒸	豆包-滷	玉米, 毛豆, 芋頭-炒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		黃瓜, 素丸						
31	一	小米飯	烤肉醬紫米糕	築前煮	雙色花椰	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.8	2.0	2.2	2.4	649
		白米, 小米-蒸	紫米糕, 洋芋, 紅蘿蔔-燒	蘿蔔, 杏鮑菇, 玉米段, 毛豆仁-煮	青花菜, 花椰菜-炒		高麗菜, 金針菇, 香菇						

■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：蔡侑螢(營養字第008675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、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月5、19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。