

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	水果	油脂	堅果種子	熱量
1	三	 元旦放假													
2	四	白飯	南洋酸甜蘿蔔糕	蜜汁地瓜	白菜滷	產銷蔬菜	結頭素丸湯	水果	5.2	2.2	1.6	2.2			728
		白米-蒸	素蘿蔔糕, 鳳梨, 彩椒, 小黃瓜, 毛豆-煮	地瓜-炒	白菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆皮-滷		結頭菜, 素丸								
3	五	紅藜飯	炸水餃X3	南瓜子玉米四寶★	雙色花椰	產銷蔬菜	當歸湯		4.9	2.5	1.6	3.0			706
		白米, 紅藜-蒸	素水餃-炸	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 芋頭, 南瓜子-炒	青花, 白花-炒		皮絲, 杏鮑菇								
6	一	皮絲蛋炒飯★	醬燒蘭花干X1	飄香滷味	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.0	3.2	1.9	2.4			676
		白米, 皮絲, 雞蛋, 高麗菜, 三色豆-炒	蘭花干-燒	黑豆干, 海結, 筍筍小卷-滷	冬瓜, 薑絲-煮		青木瓜, 香菇								
7	二	白飯	瓜仔素肉	南瓜炒蛋★	素炒高麗	有機蔬菜	海根味噌湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.5			711
		白米-蒸	豆干, 素羊肉, 豆薯, 香菇, 碎瓜-煮	雞蛋, 南瓜-炒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		海帶根, 味噌								
8	三	燕麥飯	三杯雙菇	芝香豆干	紅片花椰	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★	保久乳	4.7	3.9	1.7	2.2			888
		白米, 燕麥-蒸	猴頭菇, 杏鮑菇, 洋芋, 九層塔-燒	豆干, 芝麻-煮	白花, 紅蘿蔔-炒		海帶芽, 蛋								
9	四	糙米飯	薯餅X2	佃煮油腐	香炒銀芽	產銷蔬菜	南瓜濃湯★	水果	4.7	2.2	1.5	3.0			727
		白米, 糙米-蒸	薯餅-炸	油豆腐, 香菇, 白蘿蔔-煮	豆芽菜, 紅蘿蔔-炒		南瓜, 玉米, 奶粉								
10	五	小米飯	麻油素腰花	海苔起司洋芋★	毛豆黃瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.2	2.0	1.9	2.2			661
		白米, 小米-蒸	素腰花, 杏鮑菇, 麵線, 枸杞, 薑-煮	洋芋, 紅蘿蔔, 起司, 海苔粉-蒸	黃瓜, 毛豆-煮		番茄, 金針菇, 香菇								
13	一	白飯	迷迭香燉菜	螞蟻上樹	杏菇高麗	產銷蔬菜	紅棗結頭菜湯	豆奶	4.6	3.1	1.8	2.3			703
		白米-蒸	南瓜, 洋芋, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 豆皮-燉	冬粉, 豆芽, 木耳, 素羊肉-炒	高麗菜, 杏鮑菇-炒		結頭菜, 紅棗								
14	二	五穀飯	照燒油腐X1	杏片麻婆豆腐★	塔香海絲	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	4.7	2.8	1.5	2.2			736
		白米, 五穀米-蒸	油豆腐, 香菇, 玉米段-燒	豆腐, 素火腿, 三色豆, 杏片-燴	海絲, 玉米-炒		洋芋, 雞蛋, 奶粉								
15	三	紫米飯	香酥百頁佐番茄醬★	鍋燒凍腐	菇炒結頭菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.5	3.5	1.9	3.0			760
		白米, 紫米-蒸	百頁, 黃椒, 番茄, 檸檬汁-炸	凍豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔-燒	香菇, 結頭菜		冬瓜, 枸杞								
16	四	麥片飯	香滷豆包X1	菜脯炒蛋★	肉羹扁蒲	產銷蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.5			712
		白米, 麥片-蒸	豆包-滷	雞蛋, 菜脯, 青豆仁-炒	扁蒲, 素肉羹-煮		白蘿蔔, 芹菜								
17	五	日式炒烏龍	壽喜燒年糕	關東煮	芋香白菜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		4.8	2.1	2.1	2.5			659
		烏龍麵, 香菇, 高麗菜, 玉米, 海苔-炒	年糕, 豆腸, 豆芽菜, 金針菇-燒	白蘿蔔, 紫米糕, 素甜不辣-煮	白菜, 芋頭, 紅蘿蔔-煮		豆腐, 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: 蔡侑螢(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8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。