

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	熱量	
1	三	 <b>元旦放假</b>													
2	四	白飯 白米-蒸	南洋酸甜魚丁★ 水蜜桃、鳳梨、彩椒、洋蔥、小黃瓜-煮	蜜汁地瓜 地瓜-炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、金針菇-滷	產銷蔬菜	結頭貢丸湯 結頭菜、貢丸	水果	5.2	2.2	1.6	2.2		728	
3	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	炸豬排X1 豬排-炸	南瓜子玉米四寶★ 玉米、毛豆、紅蘿蔔、芋頭、南瓜子-炒	雙色花椰 青花、白花-炒	產銷蔬菜	當歸湯 皮絲、杏鮑菇			4.9	2.5	1.6	3.0	706	
6	一	肉絲蛋炒飯★ 白米、豬肉、雞蛋、高麗菜、三色豆-炒	醬燒翅小腿X2 翅小腿-燒	飄香滷味 黑豆干、海結、貢丸-滷	紅燒冬瓜 冬瓜、薑絲-煮	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯 青木瓜、龍骨			4.0	3.2	1.9	2.4	676	
7	二	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、洋蔥、豆薯、香菇、碎瓜-煮	南瓜炒蛋★ 雞蛋、南瓜、青蔥-炒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜	海根味噌湯 海帶根、味噌	水果	4.4	2.5	1.7	2.5		711	
8	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	三杯雞 雞肉、杏鮑菇、洋芋、九層塔-燒	芝香豆干 豆干、芝麻-炒	紅片花椰 白花、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★ 海帶芽、蛋	保久乳	4.7	3.9	1.7	2.2		888	
9	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	香酥魷魚排X1★ 魷魚排-炸	佃煮油腐 油豆腐、香菇、白蘿蔔-煮	香炒銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	南瓜濃湯★ 南瓜、玉米、奶粉	水果	4.7	2.2	1.5	3.0		727	
10	五	小米飯 白米、小米-蒸	蒜泥白肉 豬肉、小黃瓜、高麗菜、洋蔥、蒜泥-煮	海苔起司洋芋★ 洋芋、紅蘿蔔、起司、海苔粉-蒸	毛豆黃瓜 黃瓜、毛豆-炒	產銷蔬菜	田園蔬菜湯 番茄、金針菇、香菇			5.2	2.0	1.9	2.2	661	
13	一	白飯 白米-蒸	迷迭香燉豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-燉	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、木耳、絞肉-炒	杏菇高麗 高麗菜、杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、骨腿	豆奶	4.6	3.1	1.8	2.3		703	
14	二	五穀飯 白米、五穀米-蒸	照燒雞排X1 雞排-燒	杏片麻婆豆腐★ 豆腐、絞肉、三色豆、杏片-燴	塔香海絲 海絲、玉米-炒	有機蔬菜	巧達濃湯★ 洋芋、雞蛋、洋蔥、奶粉	水果	4.7	2.8	1.5	2.2		736	
15	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	香酥魚丁佐沙沙醬★ 烏魚、黃椒、洋蔥、番茄、檸檬汁-炸	鍋燒凍腐 凍豆腐、玉米筍、紅蘿蔔-燒	菇炒結頭菜 香菇、結頭菜-炒	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞			4.5	3.5	1.9	3.0	760	
16	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	香滷雞翅X1 雞翅-滷	菜脯炒蛋★ 雞蛋、菜脯、青豆仁-炒	肉羹扁蒲 扁蒲、肉羹-煮	產銷蔬菜	蘿蔔龍骨湯 白蘿蔔、龍骨	水果	4.6	2.4	1.5	2.5		712	
17	五	日式炒烏龍 烏龍麵、香菇、高麗菜、玉米、海苔-炒	壽喜燒豬肉 豬肉、年糕、豆芽菜、金針菇-燒	關東煮★ 白蘿蔔、米血、甜不辣-煮	芋香白菜 白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	產銷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌			4.8	2.1	2.1	2.5	659	

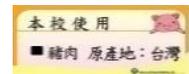
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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。



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
0	3	5	4	11	1	4	3