



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀 類糧	豆 蛋白質	蔬 果	堅 果種子	熱量
1	一	白飯	蒼蠅頭	金粒黃瓜	開陽白菜★	產銷蔬菜	海芽豆腐湯▲		4.1	2.0	2.1	2.0	620
		白米·蒸	豬肉.四季豆.洋蔥.菜脯.豆豉·炒	玉米粒.大黃瓜·炒	大白菜.紅蘿蔔.蝦米·煮		海帶芽.豆腐						
2	二	糙米飯	酥炸虱目魚排X1★	海山醬佃煮▲	蒜香地瓜葉	有機蔬菜	麻油雞湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.0	730
		白米.糙米·蒸	虱目魚排·炸	油豆腐.白蘿蔔.玉米筍·煮	地瓜葉.蒜·炒		杏鮑菇.雞肉						
3	三	紅藜飯	照燒雞	白醬花椰●	塔香海苔★	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.2	2.0	2.3	2.0	632
		白米.紅藜·蒸	雞肉.小黃瓜.彩椒·燒	青花椰.紅蘿蔔.奶粉·炒	海苔.九層塔·炒	金針菇	小白菜.雞蛋						
4	四	肉醬義大利麵◆	五香雞翅X1	番茄炒蛋●	韭菜豆芽	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.0	2.9	1.7	2.5	713
		螺旋麵.絞肉.玉米.洋蔥.蕃茄·煮	雞翅·滷	雞蛋.番茄.青蔥·炒	豆芽菜.韭菜·炒		南瓜.洋芋.奶粉						
5	五	小米飯	烤肉醬肉片	甜麵黑干▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	肉羹湯		4.5	3.2	1.8	2.8	726
		白米.小米·蒸	豬肉.洋蔥.小黃瓜·燒	黑豆干.高麗菜·燒	冬瓜.枸杞.薑·煮	玉米粒	肉羹.木耳.紅蘿蔔						
8	一	紫米飯	BBQ翅小腿X2	鍋燒凍腐▲	醬燒海結花生◎	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.0	1.5	2.8	704
		白米.紫米·蒸	翅小腿·燒	凍豆腐.大白菜.紅蘿蔔·燒	海帶結.花生·燒	玉米粒	冬瓜.龍骨丁						
9	二	麥片飯	咖哩豬	螞蟻上樹	鴻喜菇高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯●	水果	5.2	2.3	1.5	2.5	747
		白米.麥片·蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔.茄子·燴	冬粉.絞肉.豆芽菜·炒	高麗菜.鴻喜菇·炒		玉米粒.雞蛋						
10	三	胚芽飯	迷迭香燉肉	塔香豆腐▲	木耳扁蒲	產銷蔬菜	麻油鮑菇牛蒡湯	保久乳	4.8	2.9	1.7	2.3	810
		白米.胚芽·蒸	豬肉.番茄.洋蔥.洋芋·燴	豆腐.茄子.九層塔·燒	扁蒲.木耳·炒		杏鮑菇.牛蒡						
11	四	白飯	三杯雞	玉米蒸蛋●	甜條結頭★	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.2	3.0	1.5	2.8	743
		白米·蒸	雞肉.杏鮑菇.紅蘿蔔.九層塔·燴	雞蛋.玉米粒·蒸	結頭菜.甜不辣·炒	金針菇	青木瓜.龍骨丁						
12	五	蔥油肉燥飯	椒鹽烏魚排X1★	關東煮▲	雙色花椰	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.1	3.4	2.0	3.0	727
		白米.絞肉.高麗菜.洋蔥.紅蔥頭·炒	烏魚片·炸	油豆腐.白蘿蔔.玉米段·煮	青花菜.白花菜·炒		小白菜.金針菇						

碧華校慶補假

16	二	白飯	京醬肉柳	什錦玉米	蒟蒻冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯▲	水果	4.5	2.0	1.8	2.8	696
		白米·蒸	豬肉.洋蔥.青椒·燒	玉米粒.小黃瓜.紅蘿蔔·炒	冬瓜.蒟蒻·煮	玉米粒	白蘿蔔.油豆腐						
17	三	鐵板麵◆	義式烤雞排X1	家常豆腐▲	丸片蒲瓜	產銷蔬菜	結頭藥膳湯		4.0	3.1	1.9	2.9	691
		烏麵.高麗菜.肉絲.玉米粒.洋芋·炒	雞排·烤	豆腐.大白菜.玉米筍.木耳·煮	蒲瓜.貢丸·炒		結頭菜.龍骨丁						
18	四	五穀飯	洋蔥豬排X1	鍋燒米血★	大瓜三鮮	產銷蔬菜	海芽蛋花湯●	水果	4.9	2.2	1.9	2.7	737
		白米.五穀米·蒸	豬排.洋蔥·滷	米血.大白菜.玉米筍·燒	大黃瓜.木耳.紅蘿蔔·炒	金針菇	海帶芽.雞蛋						
19	五	薏仁飯	糖醋魚丁★	菜脯蛋●	三杯油腐▲	產銷蔬菜	鹹湯圓		4.8	3.5	1.5	3.0	771
		白米.薏仁·蒸	水鱉魚丁.彩椒.洋蔥·炸	雞蛋.秋葵.金針菇.菜脯·炒	油豆腐.紅蘿蔔.杏鮑菇.九層塔·燒		湯圓.香菇.高麗菜						
22	一	糙米飯	鹽酥雞	紹子豆腐▲	白菜滷	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.8	3.0	1.5	3.0	734
		白米.糙米·蒸	雞肉.青椒.地瓜·炸	豆腐.絞肉.紅蘿蔔.蔥·煮	大白菜.木耳.金針菇·滷		雞蛋.番茄						
23	二	古早味油飯★	醬滷雞翅X1	蒜香豆芽	黑輪結頭菜★	有機蔬菜	鮮燉蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	1.9	2.9	704
		白米.糯米.乾香菇.魷魚.肉絲.蛋皮.薑·炒	雞翅·滷	綠豆芽.紅蘿蔔.蒜·炒	結頭菜.黑輪·炒		白蘿蔔						
24	三	燕麥飯	甜蔥蒸魚X1★	蜜汁鮑菇▲	蒜香高麗	產銷蔬菜	玉米蔬菜湯	保久乳	4.8	2.4	1.6	2.6	789
		白米.燕麥·蒸	水鱉魚.洋蔥.青蔥·蒸	黑豆干.杏鮑菇.青花椰·炒	高麗菜.蒜·炒	金針菇	玉米段.小白菜						

行憲紀念日放假

26	五	白飯	沙茶肉片★	咖哩寬粉	打拋干丁▲	產銷蔬菜	黃瓜魚丸湯★		4.4	3.1	1.5	2.8	709
		白米·蒸	豬肉.香菇.高麗菜·燒	寬粉.大白菜.紅蘿蔔·煮	干丁.杏鮑菇.九層塔·炒	玉米粒	大黃瓜.魚丸						
29	一	小米飯	咖哩雞	洋蔥炒蛋●	紅片黃瓜	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	豆奶	4.7	4.0	1.7	2.8	798
		白米.小米·蒸	雞肉.洋芋.紅蘿蔔·燴	雞蛋.洋蔥.青蔥·炒	大黃瓜.紅蘿蔔·炒		榨菜.豬肉						
30	二	炸醬麵(蔬食日)◆●	炸虎皮蛋X1▲●	豆沙包X1◆	義式燉菜	有機蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.5	2.0	1.5	3.0	698
		花椰雞.毛豆.小黃瓜.洋蔥.干丁·炒	白煮蛋.四季豆.油豆腐·炸	豆沙包·蒸	青花菜.紅蘿蔔.南瓜·燴		玉米粒.雞蛋.奶粉						
31	三	胚芽飯	紅燒花生燉肉◎	鮑菇百頁▲	芋香白菜	產銷蔬菜	韓式雙芽湯▲		4.9	2.5	1.6	2.8	697
		白米.胚芽·蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔.花生·燒	百頁.杏鮑菇.有機木耳·炒	大白菜.芋頭·炒	玉米粒	黃豆芽.海帶芽						

■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。

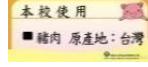
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036

營養師:王佩珊(營養字第012396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 ◎堅果種子類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月10.24日所發放之飲品為當週二的數量，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	8	8	20	1	7			5