

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀 選擇	豆漿 蛋白質內	蔬果 量	堅果 種子 類	熱量
3	一	白飯	紅燒豆腐▲◎	關東煮	紅片地瓜葉	產銷蔬菜	玉米油腐湯▲		4.1	2.4	1.9	2.9	640
		白米·蒸	豆腐.玉米筍.毛豆.紅蘿蔔.南瓜籽-燒	白蘿蔔.海帶結.素肉羹.素丸-煮	地瓜葉.紅蘿蔔-炒		玉米段.油豆腐						
4	二	麥片飯	香滷蘭花干X1▲	番茄炒蛋●	菇香豆腐▲	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.6	4.0	1.5	2.5	832
		白米.麥片·蒸	蘭花干.薑·滷	雞蛋.番茄·炒	豆腐.香菇.紅蘿蔔.杏鮑菇-燒	玉米粒	白蘿蔔.素丸						
5	三	小米飯	酥炸蔬菜餅X1	芋香三寶	白菜滷	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.5	2.5	1.6	3.0	748
		白米.小米·蒸	地瓜.南瓜.高麗菜-炸	芋頭.毛豆仁.玉米粒-炒	大白菜.木耳.金針菇.薑絲-煮		番茄.高麗菜						
6	四	燕麥飯	咖哩油腐▲	熗鍋干片▲	豆皮高麗▲	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.7	3.8	1.5	2.7	833
		白米.燕麥·蒸	油豆腐.洋芋.紅蘿蔔.青花菜-燴	豆干片.杏鮑菇.金針菇-炒	高麗菜.豆皮-炒	金針菇	小白菜.雞蛋						
7	五	閩南香芋鹹飯	麻油豆皮▲	雙色豆芽	金粒黃瓜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.2	2.4	2.9	671
		白米.芋頭.香菇.素羊肉·炒	豆皮.高麗菜.玉米段.杏鮑菇.薑·煮	綠豆芽.黃椒.紅蘿蔔-炒	大黃瓜.玉米粒-炒		冬瓜.薑絲						
10	一	糙米飯	五香素茶鵝X2▲	鍋燒素丸	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.5	2.4	2.1	2.8	674
		白米.糙米·蒸	素茶鵝·煮	素丸.高麗菜.杏鮑菇.玉米筍.素沙茶醬-燒	絲瓜.枸杞.薑絲-煮	玉米粒	海帶芽.豆腐						
11	二	榨醬麵▲◆	乾煸菇椒	秋葵蒸蛋●	沙茶海根	有機蔬菜	豆薯湯	水果	4.0	3.8	1.5	2.9	793
		花瓣麵.毛豆.紅蘿蔔.高麗菜.干丁·炒	杏鮑菇.彩椒.洋芋-燒	雞蛋.玉米粒.秋葵·蒸	海帶根.九層塔.薑·燒		豆薯						
12	三	五穀飯	豆豉干丁▲	紅麴麵腸◆	香炒結頭菜	產銷蔬菜	鮮菇湯	保久乳	5.0	3.3	1.7	2.8	891
		白米.五穀米·蒸	四季豆.干丁.蘿蔔乾.豆豉·炒	麵腸.地瓜.紅麴-炒	結頭菜.蒟蒻蟹肉棒-炒		香菇.杏鮑菇						
13	四	白飯	糖醋百頁▲	螞蟻上樹	客家冬瓜▲	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.4	3.1	2.2	3.0	791
		白米·蒸	百頁.彩椒.地瓜.素蝦-炸	冬粉.素羊肉.木耳.紅蘿蔔.高麗菜-炒	冬瓜.米豆醬-炒	金針菇	白蘿蔔.紅蘿蔔						
14	五	薏仁飯	奶香芋泥球X1●	家常豆腐▲	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.5	2.4	2.0	2.9	676
		白米.薏仁·蒸	芋頭.起司絲.奶粉·蒸	豆腐.高麗菜.玉米筍.香菇·煮	青花菜.白花菜.紅蘿蔔-炒		玉米粒.雞蛋						
17	一	南瓜燉飯◎	塔香豆腐▲	黑胡椒毛豆莢	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.2	3.0	1.9	2.6	684
		白米.南瓜.皮絲.三色豆.杏仁片·燉	豆腐.白靈菇.青椒.九層塔·燒	毛豆莢.黑胡椒-炒	白蘿蔔.杏鮑菇.海結·煮	金針菇	鮮筍.豆腐.木耳						
18	二	白飯	銀絲捲X1◆	麻婆豆腐▲	什錦豆芽	有機蔬菜	藥膳湯	水果	4.0	2.7	1.6	3.0	718
		白米·蒸	銀絲捲·炸	豆腐.素羊肉.三色豆·煮	豆芽菜.彩椒-炒		結頭菜						
19	三	胚芽飯	鹽水時蔬▲	三杯百頁▲	木須白菜	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯▲		4.8	2.6	1.9	2.8	705
		白米.胚芽·蒸	豆干片.杏鮑菇.青花菜.玉米筍-炒	百頁.小黃瓜.紅蘿蔔.九層塔.薑·燒	大白菜.木耳·煮	玉米粒	高麗菜.金針菇						
20	四	紫米飯	義式番茄X1●	菇香結頭菜	玉筍瓠瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.7	2.5	2.0	2.7	748
		白米.紫米·蒸	番茄.起司.雞蛋·蒸	結頭菜.香菇-炒	扁蒲.玉米筍-炒		玉米粒.雞蛋.奶粉						
21	五	紅藜飯	佛跳牆▲	馬鈴薯起司蒸蛋●	沙茶海結	產銷蔬菜	羅宋湯▲		4.7	2.8	1.6	2.9	710
		白米.紅藜·蒸	凍豆腐.大白菜.素米血.芋頭.荀乾·煮	雞蛋.起司.洋芋·蒸	海帶結.玉米粒-炒		番茄.紅蘿蔔.香菇						
24	一	小米飯	香酥雞塊X3	塔香黑乾▲	扁蒲蒟蒻	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	豆奶	4.5	3.4	1.7	3.0	748
		白米.小米·蒸	素雞塊·炸	黑豆干.杏鮑菇.九層塔·燒	扁蒲.蒟蒻花枝·煮		榨菜.筍絲						
25	二	茄汁義大利麵(蒜食日)◆	什錦炒蛋●	芋泥包X1◆	鮮蔬凍腐▲	有機蔬菜	日式蘿蔔湯▲	水果	4.5	2.3	1.5	2.8	711
		螺旋麵.玉米粒.番茄.素火腿.毛豆·煮	雞蛋.香菇.紅蘿蔔-炒	芋泥包·蒸	凍豆腐.彩椒.高麗菜·煮		白蘿蔔.油豆腐						
26	三	麥片飯	韓式年糕	豆瓣粉絲	紅片胡瓜	產銷蔬菜	鮮菇蔬菜湯	保久乳	5.2	2.1	2.2	2.8	827
		白米.麥片·蒸	年糕.高麗菜.素泡菜·燒	冬粉.彩椒.大白菜.木耳.素絞肉-炒	大黃瓜.紅蘿蔔-炒	玉米粒	金針菇.香菇.高麗菜						
27	四	糙米飯	咖哩豆腸▲	魚香茄子	毛豆甘藍	產銷蔬菜	筍片金菇湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.9	764
		白米.糙米·蒸	豆腸.洋芋.紅蘿蔔.蒟蒻小卷·燴	茄子.素羊肉.杏鮑菇·燒	高麗菜.毛豆·炒		鮮筍.金針菇						
28	五	白飯	素夏威夷披薩X1▲●	紅燒油腐▲	菇香花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.2	3.2	1.5	2.5	692
		白米·蒸	豆包.鳳梨.素蝦.起司絲·燒	油豆腐.小黃瓜.紅蘿蔔·燒	青花菜.香菇-炒	金針菇	洋芋.雞蛋.奶粉						

■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:王佩嫻(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、◆含麸質之食材

■本月12.26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。