

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	生鮮肉類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	堅果種子	水果
1	三	燕麥飯	炸水餃X3◆	榨菜黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	藥膳湯		4.6	3.0	1.6	3.0	7.0	
		白米.燕麥-蒸	素水餃-炸	黑豆干.榨菜.高麗菜-燒	大黃瓜.玉米粒-炒		冬瓜.枸杞.藥膳湯包							
2	四	五穀飯	香滷油腐X1▲●	芋香白菜	豆瓣香筍	產銷蔬菜	麻油猴頭菇湯	水果	4.6	2.3	1.9	2.6	7.1	
		白米.五穀米-蒸	油豆腐.海結.鳥蛋-滷	大白菜.芋頭.紅蘿蔔.皮絲-煮	鮮筍.木耳-炒		香菇.猴頭菇							
3	五	白飯	咖哩凍腐▲	家常豆腐▲	木須扁蒲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.3	2.6	1.6	2.9	6.0	
		白米-蒸	凍豆腐.洋芋.紅蘿蔔.茄子-燴	豆腐.玉米筍.高麗菜.香菇-煮	扁蒲.木耳-炒		玉米粒.雞蛋							
6	一	中秋節放假🌕												
7	二	客家炒粿條	素猴頭菇肉圓X1	南國醬滷◎▲	菇香高麗	有機蔬菜	山藥竹筍湯	水果	4.0	2.5	1.7	3.0	7.0	
		粿條.素絞肉.紅蘿蔔.豆芽菜-炒	素肉圓-炸	油豆腐.花生.白蘿蔔.洋芋-滷	高麗菜.香菇-炒		山藥.鮮筍							
8	三	紅藜飯	筍乾麵輪	雙色花椰	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	酸辣湯▲●	保久乳	4.2	2.1	2.5	2.6	7.0	
		白米.紅藜-蒸	麵輪.杏鮑菇.薑.筍乾-燒	青花菜.白白菜-炒	冬瓜.薑-煮		鮮筍.紅蘿蔔.豆腐.雞蛋							
9	四	小米飯	素瓜仔肉▲	番茄炒蛋●	醬燒海結肉羹	產銷蔬菜	黃瓜菇菇湯	水果	4.6	3.2	1.8	2.6	7.0	
		白米.小米-蒸	皮絲.四季豆.干丁.粹瓜-煮	雞蛋.番茄.青豆仁-炒	海結.薑.素肉羹-燒		大黃瓜.香菇							
10	五	雙十節放假🇺🇸												
13	一	紫米飯	酥炸花枝丸X3▲	麻婆豆腐▲	金針絲瓜	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.5	2.2	1.8	3.0	6.0	
		白米.紫米-蒸	素花枝丸-炸	豆腐.素絞肉.三色豆-燒	金針菇.絲瓜.薑-煮		番茄.小白菜.雞蛋							
14	二	糙米飯	西魯素肉▲	素蝦黃瓜	三色豆芽	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.0	2.3	2.7	7.1	
		白米.糙米-蒸	素羊肉.大白菜.紅蘿蔔.金針菇.豆皮-滷	大黃瓜.素蝦-炒	豆芽菜.彩椒.木耳-炒		白蘿蔔.肉骨茶包							
15	三	夏威夷炒飯▲	葵香四色▲	黑胡椒毛豆莢	醬燒茄子	產銷蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.0	3.2	1.9	2.8	6.0	
		白米.豆皮.高麗菜.紅椒.鳳梨-炒	干丁.秋葵.玉米筍.紅蘿蔔-煮	毛豆莢-炒	茄子.杏鮑菇.九層塔-燒		白蘿蔔.芹菜							
16	四	白飯	什錦味噌▲	南瓜蒸蛋●	沙茶海根	產銷蔬菜	酸菜金菇湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.6	7.0	
		白米-蒸	豆腐.玉米筍.豆薯.葫蘆小捲-煮	雞蛋.南瓜-蒸	海帶根.玉米粒.素沙茶-炒		金針菇.酸菜							
17	五	麥片飯	焗烤馬鈴薯X1●	青椒豆豉干片▲	義式燉菜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.7	3.3	1.8	2.6	7.0	
		白米.麥片-蒸	洋芋.紅蘿蔔.玉米粒.起司絲-烤	干片.青椒.豆豉-炒	青花菜.紅蘿蔔.南瓜-燉		冬瓜.薑絲							
20	一	素肉醬拌麵◆◆▲	醬燒豆包X1▲	紅蘿蔔炒蛋●	曼谷小炒	產銷蔬菜	玉米油腐湯▲		4.0	3.3	1.7	2.8	6.0	
		烏龍麵.豆皮.番茄.高麗菜.玉米粒	豆包.鴻喜菇.玉米筍-滷	雞蛋.紅蘿蔔-炒	青木瓜.小黃瓜.紅蘿蔔.木耳-炒		玉米段.油豆腐							
21	二	胚芽飯	南瓜咖哩◎	時蔬黑輪	菇炒蒲瓜	有機蔬菜	榨菜豆腐湯▲	水果	5.0	2.0	2.1	2.8	7.0	
		白米.胚芽米-蒸	南瓜.洋芋.紅蘿蔔.白花椰.椰奶-燴	大白菜.葫蘆小捲.素黑輪-燒	蒲瓜.香菇-炒		豆腐.榨菜							
22	三	薏仁飯	菇香麵筋◎	關東煮▲	芋香三寶	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲	保久乳	5.4	2.7	1.7	2.3	6.0	
		白米.薏仁-蒸	麵筋泡.香菇.花生-滷	油豆腐.白蘿蔔.海帶結-煮	芋頭.毛豆.紅蘿蔔-炒		海帶芽.味噌							
23	四	燕麥飯	酥炸薯餅X2	奶香豆腐煲▲●	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●	水果	4.7	2.1	1.5	3.0		
		白米.燕麥-蒸	小三角薯餅-炸	豆腐.洋芋.香菇.三色豆.奶粉-煮	地瓜葉.薑-炒		小白菜.雞蛋							
24	五	光復節補假🌸												
27	一	白飯	素蒼蠅頭▲	肉末寬粉	木須白菜	產銷蔬菜	麻油鮑菇湯		4.4	2.2	1.8	2.8	6.0	
		白米-蒸	干丁.四季豆.菜脯.豆豉-燒	寬粉.素羊肉.紅蘿蔔.木耳-炒	大白菜.木耳-炒		杏鮑菇.牛蒡							
28	二	台式炒麵(蔬食日)◆▲	滷蛋X1拼盤●▲	奶香洋芋●	紅片花椰	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.3	2.2	2.2	2.6	6.0	
		烏龍麵.高麗菜.豆皮絲.彩椒-炒	雞蛋.油豆腐.海帶結-滷	洋芋.玉米粒.毛豆.奶粉-煮	白白菜.紅蘿蔔-炒		白蘿蔔.素冬菜							
29	三	五穀飯	鹽水時蔬▲	鐵板油腐▲	蔬炒結頭菜	產銷蔬菜	羅宋湯	豆奶	4.5	3.6	2.1	2.8	7.1	
		白米.五穀米-蒸	豆包.玉米筍.青花椰.杏鮑菇.四季豆-煮	油豆腐.青豆仁.大白菜.香菇-燒	結頭菜.紅蘿蔔-炒		洋芋.番茄.金針菇							
30	四	糙米飯	海苔起司番茄X1●	三色凍腐▲	甜條冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜湯	水果	4.6	2.9	1.8	2.6	7.0	
		白米.糙米-蒸	番茄.起司.海苔粉-蒸	凍豆腐.小黃瓜.玉米筍.毛豆-炒	冬瓜.素甜不辣-煮		青木瓜.香菇							
31	五	紫米飯	酥炸蘿蔔糕▲	瓠瓜丸片	菇香高麗	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.9	2.7	1.9	3.0	7.2	
		白米.紫米-蒸	蘿蔔糕.百頁.地瓜.四季豆-炸	蒲瓜.素丸-煮	高麗菜.香菇-炒		雞蛋.玉米粒.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、▲大豆类、◆含麩質之食材 ■本月8.22.29日所發放之飲品為普週週二的數量，週二請假則不另行補發。														