

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蛋類	蔬菜	油脂	其他
1	二	台式炒麵◆	香滷豬排X1	刈包X1◆	酸菜筍絲	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.2	687	
		拉麵、木耳、紅蘿蔔、豆芽菜、大白菜-炒	豬排-滷	刈包-蒸	酸菜、竹筍、薑-炒		白蘿蔔、龍骨							
2	三	白飯	親子丼●	豆豉干片▲	甜條黃瓜★	產銷蔬菜	海根味噌湯▲		4.1	3.8	1.6	2.3	716	
		白米-蒸	雞肉、蛋、洋蔥、蔥-煮	豆干、紅蘿蔔、青椒、豆豉-炒	大黃瓜、甜不辣-煮		豆腐、海根、味噌							
7	一	鐵板麵◆	五香雞翅X1	關東煮★▲	三色豆芽	產銷蔬菜	玉米段湯		4.0	3.0	1.5	2.6	680	
		麵、三色豆、絞肉、高麗菜-炒	雞翅-燒	油豆腐、米血糕、魚丸-煮	豆芽、木耳、紅蘿蔔、蔥-炒		玉米段、龍骨							
8	二	麥片飯	咖哩豬	塔香黑乾▲	醬燒筍乾	有機蔬菜	藥膳排骨湯	水果	4.7	3.2	1.7	2.3	775	
		白米、麥片-蒸	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-燴	黑豆干、海帶結、九層塔-燒	筍、薑-燒		白蘿蔔、龍骨、藥膳包							
9	三	紫米飯	義式香料豬	毛豆玉米	薑燒海絲	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	保久乳	5.4	2.1	1.6	2.4	808	
		白米、紫米-蒸	豬肉、洋芋、紅蘿蔔-燴	玉米、毛豆、杏鮑菇-炒	海絲、薑-燒		高麗菜、金針菇、香菇							
10	四	白飯	糖醋魚丁★	菜脯蛋●	黑輪高麗★	產銷蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.2	2.8	1.6	3.0	739	
		白米-蒸	烏魚、洋蔥、彩椒、紅蘿蔔、蔥-炸	蛋、菜脯、豆薯、蔥-炒	黑輪、高麗菜-煮		青木瓜、骨腿丁							
11	五	薏仁飯	蜜汁雞排X1	鍋燒豆腐▲	鮑菇花椰	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.5	3.1	1.7	2.5	703	
		白米、薏仁-蒸	雞排-燒	豆腐、玉米筍、紅蘿蔔-燒	花椰菜、鮑菇-炒		番茄、蛋							
14	一	糙米飯	梅干燒肉	蔥燒油腐▲	金粒扁蒲	產銷蔬菜	冬菜青木瓜湯		4.7	2.5	1.9	2.4	672	
		白米、糙米-蒸	豬肉、筍、梅干菜、薑-燒	油腐、小黃瓜、洋芋、紅蘿蔔、蔥-燒	扁蒲、玉米-炒		青木瓜、冬菜							
15	二	白飯	菜瓜子照燒雞丁◎	肉末寬粉	丸片海根	有機蔬菜	洋葱味噌湯▲	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	722	
		白米-蒸	雞肉、彩椒、洋芋、杏鮑菇、菜瓜子-燒	寬粉、絞肉、紅蘿蔔、豆芽菜-炒	海根、貢丸-炒		洋葱、豆腐、味噌							
16	三	燕麥飯	香酥翅小腿X2	沙茶凍腐▲★	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	豆奶	4.5	3.7	1.7	3.0	770	
		白米、燕麥-蒸	翅小腿-炸	凍豆腐、紅蘿蔔、洋蔥-煮	地瓜葉、紅蘿蔔、蒜-炒		冬瓜、枸杞							
17	四	蘑菇肉醬義大利麵◆	甜蔥蒸魚X1★	銀絲卷X1◆	白菜滷	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.8	2.5	1.6	2.5	736	
		麵、絞肉、三色豆、番茄、蘑菇-煮	水鯊魚、洋蔥、蔥、薑-蒸	銀絲卷-蒸	大白菜、木耳、紅蘿蔔-滷		玉米粒、雞蛋							
18	五	紅藜飯	蒜泥肉片	馬鈴薯起司蒸蛋●	紅片黃瓜	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.3	2.8	1.8	2.5	669	
		白米、紅藜-蒸	豬肉、小黃瓜、洋蔥、高麗菜、蒜-炒	蛋、起司、馬鈴薯-蒸	黃瓜、紅蘿蔔-煮		金針菇、杏鮑菇							
21	一	小米飯	咖哩雞	飄香滷味▲★	雙色花椰	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.9	2.9	1.6	2.4	709	
		白米、小米-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-燴	油豆腐、甜不辣、魚丸-滷	青花菜、花椰菜-炒		豆薯、龍骨							
22	二	胚芽飯	香酥虱目魚排X1★	菇香炒蛋●	金粒冬瓜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.7	3.0	739	
		白米、胚芽米-蒸	虱目魚排-炸	蛋、杏鮑菇、青豆仁-炒	冬瓜、玉米-煮		紅白蘿蔔							
23	三	五穀飯	洋芋燉肉	玉筍百頁▲	塔香茄子	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	保久乳	4.8	2.8	1.6	2.3	814	
		白米、五穀米-蒸	豬肉、洋芋、紅蘿蔔-燴	百頁、玉米筍、小黃瓜-炒	茄子、九層塔-燒		榨菜、肉絲							
24	四	白飯	醬烤雞翅X1	砂鍋豆腐▲	沙茶豆芽★	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	水果	4.0	2.6	1.5	2.5	665	
		白米-蒸	雞翅-烤	豆腐、洋蔥、紅蘿蔔-燒	豆芽、紅蘿蔔、沙茶-炒		蛋、紫菜							
25	五	杏片南瓜燉飯◎	蔥爆肉柳	玉米四色	香菇黃瓜	產銷蔬菜	筍片雞湯		4.9	2.4	1.9	2.4	679	
		白米、南瓜、杏鮑菇、絞肉、杏仁片-燉	豬肉、洋蔥、彩椒、蔥-炒	玉米、紅蘿蔔、芋頭、毛豆-炒	大黃瓜、香菇-煮		筍、骨腿丁							
28	一	糙米飯	瓜仔肉	豆瓣粉絲	蒜味海根	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.9	2.0	2.1	2.5	688	
		白米、糙米-蒸	豬絞肉、洋蔥、四季豆、碎瓜-滷	冬粉、彩椒、大白菜、木耳、絞肉-炒	海帶根、蒜-燒		番茄、小白菜、金針菇							
29	二	蔬炒烏龍◆▲	滷蛋X1拼盤●▲	豆沙包X1◆	蒜香高麗菜	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.5	2.0	1.7	2.3	671	
		烏龍麵、大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮-炒	蛋、鮑菇、豆干、海結-滷	豆沙包-蒸	高麗菜、毛豆仁、蒜-炒		油豆腐、白蘿蔔							
30	三	麥片飯	安東燉雞	黑胡椒毛豆莢	木耳扁蒲	產銷蔬菜	韓式大醬湯▲		4.9	2.4	1.6	2.4	671	
		白米、麥片-蒸	雞肉、年糕、泡菜、洋芋、紅蘿蔔-燴	毛豆莢-炒	扁蒲、木耳-煮		黃豆芽、海帶芽、韓式味噌							

■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。

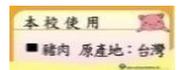
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036

營養師：蔡侑瑩(營養字第008675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、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月9、16、23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	加工食品	油炸品
1	3	8	8	19	3