

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 雞腿	玉米 雞肉	蔬菜	油麵 肉燥 種子	熱量
1	五	糙米飯	蔥醬魚排X1★	魚香茄子	金菇高麗	產銷蔬菜	玉米海結湯		4.6	2.2	2.0	2.1	632
		白米, 糙米-蒸	水鯊魚排, 洋蔥, 蔥-蒸	茄子, 絞肉, 紅蘿蔔-燒	高麗菜, 金針菇-炒		玉米段, 海帶結						
4	一	肉絲蛋炒飯★	酥炸魷魚排X1★	三杯百頁	豆瓣筍絲	產銷蔬菜	海芽味噌湯		4.2	2.7	1.7	3.0	674
		白米, 肉絲, 三色豆, 雞蛋-炒	魷魚排-炸	百頁, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	筍, 木耳-炒		海帶芽, 洋蔥, 味噌						
5	二	白飯	黑胡椒洋蔥豬柳	南瓜炒蛋★	枸杞蒲瓜	有機蔬菜	青木瓜龍骨湯	水果	4.4	2.7	1.7	2.4	721
		白米-蒸	豬肉柳, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 黑胡椒-炒	雞蛋, 南瓜, 青豆仁-炒	扁蒲, 枸杞-煮		青木瓜, 龍骨						
6	三	薏仁飯	芝香雞翅X1	醬燒黑干	蒜香花椰	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯	保久乳	4.5	3.0	1.7	2.5	820
		白米, 薏仁-蒸	雞翅, 白芝麻-滷	黑豆乾, 香菇-燒	青花菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒		白蘿蔔, 龍骨						
7	四	胚芽飯	南洋咖哩雞	日式關東煮★	蒜香甘藍	產銷蔬菜	玉米濃湯★	水果	5.0	2.7	1.5	2.2	749
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 椰奶-燴	白蘿蔔, 油豆腐, 甜不辣, 肉羹-煮	高麗菜, 蒜-炒		玉米, 雞蛋, 奶粉						
8	五	五穀飯	醬香花生滷豬腳★	香炒毛豆莢	沙茶海根★	產銷蔬菜	韓式黃芽湯		4.6	2.2	1.5	2.3	628
		白米, 五穀-蒸	豬腳, 筍乾, 花生, 薑-滷	毛豆莢-炒	海根, 玉米粒-炒		黃豆芽, 泡菜						
11	一	燕麥飯	炸鯖魚X1★	筑前煮	什錦地瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		5.1	3.3	1.5	3.0	777
		白米, 燕麥-蒸	鯖魚片-炸	雞肉, 紅蘿蔔, 蓮藕, 香菇, 芋頭, 青豆仁-煮	地瓜, 豬肉, 紅白蘿蔔, 油片絲-煮		豆腐, 海帶芽, 味噌						
12	二	台式拉麵	馬鈴薯燉雞	銀絲卷X1	金粒胡瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	1.5	2.2	734
		拉麵-煮	雞肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥-燉	銀絲卷-蒸	大黃瓜, 玉米粒-煮		肉絲, 木耳, 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔						
13	三	紫米飯	京都排骨	蒸蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	羅宋湯	豆奶	4.8	3.5	1.7	2.2	740
		白米, 紫米-蒸	豬肉, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻-燒	雞蛋-蒸	青花菜, 白花菜-炒		番茄, 洋芋, 甘藍						
14	四	白飯	香滷翅小腿X2	油腐玉筍	肉羹白菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.0	2.7	1.5	2.1	675
		白米-蒸	翅小腿-滷	三角油腐, 玉米筍, 紅蘿蔔, 毛豆-燒	大白菜, 肉羹, 木耳, 滷		冬瓜, 枸杞						
15	五	小米飯	檸香打拋豬	卡菲醬洋芋★	紅絲青木瓜	產銷蔬菜	芥菜雞湯		5.4	2.0	1.7	2.5	683
		白米, 小米-蒸	豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔, 檸檬汁-煮	洋芋, 三色豆-蒸	青木瓜, 紅蘿蔔-炒		芥菜, 地瓜, 骨腿						
18	一	麥片飯	韓式雞翅X1	肉末寬粉	九片結頭菜	產銷蔬菜	大滷湯		4.9	2.1	1.5	2.5	651
		白米, 麥片-蒸	雞翅, 白芝麻-燒	寬粉, 大白菜, 絞肉, 紅蘿蔔, 蔥-炒	結頭菜, 貢丸-炒		筍, 豆腐, 木耳						
19	二	胚芽飯	咖哩燉豬	燴鍋干片	三色豆芽	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.7	3.0	1.6	2.3	758
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	豆干片, 杏鮑菇, 金針菇-炒	豆芽菜, 紅蘿蔔, 蔥-炒		白蘿蔔, 龍骨						
20	三	糙米飯	沙茶魚柳★	鐵板豆腐	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	豆薯雞湯	保久乳	4.6	3.0	1.8	2.4	825
		白米, 糙米-蒸	虱目魚柳, 洋蔥, 彩椒, 蒜泥, 薑絲-蒸	豆腐, 香菇, 紅蘿蔔-炒	冬瓜, 薑-煮		豆薯, 骨腿						
21	四	義式肉醬義大利麵	鹽酥雞	紅燒獅子頭X1	菇炒白花菜	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★	水果	4.0	2.6	2.2	3.0	725
		麵, 絞肉, 三色豆, 番茄, 洋蔥-煮	雞肉, 四季豆, 地瓜-炸	白菜, 獅子頭, 紅蘿蔔, 木耳-燒	白花菜, 香菇-炒		雞蛋, 番茄						
22	五	白飯	蒜香豬排X1	玉米炒蛋★	芋香豆漿燉白菜	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.5	2.9	1.5	2.4	678
		白米-蒸	豬排-燒	雞蛋, 玉米, 青豆仁-燴	白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 豆漿-炒		杏鮑菇, 金針菇, 大白菜						
25	一	糙米飯	孜然肉片	黃瓜炒甜條★	薑燒海茸	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.8	2.0	2.1	2.5	651
		白米, 糙米-蒸	豬肉, 洋蔥, 洋芋, 彩椒-炒	甜不辣, 小黃瓜, 木耳-炒	海茸, 薑-炒		紅白蘿蔔						
26	二	蔬炒飯條(蔬食日)	滷蛋X1★	豆沙包X1	毛豆扁蒲	有機蔬菜	洋蔥味噌湯	水果	4.3	2.0	1.7	2.2	653
		飯條, 高麗菜, 紅蘿蔔, 皮陸, 豆芽菜-炒	雞蛋-滷	豆沙包-蒸	扁蒲, 毛豆-煮		豆腐, 洋蔥, 味噌						
27	三	雜糧飯	西魯肉★	五香凍腐	菇香黃瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.5	3.2	1.8	2.5	713
		白米, 雜糧米-蒸	肉絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 蛋-滷	凍豆腐, 彩椒, 木耳-炒	大黃瓜, 香菇-煮		紫菜, 雞蛋, 薑						
28	四	白飯	咕咾肉	咖哩時蔬	黑胡椒銀芽	產銷蔬菜	大頭菜湯	水果	4.4	2.0	2.2	3.0	708
		白米-蒸	豬肉, 洋蔥, 彩椒, 地瓜-炸	洋芋, 紅蘿蔔, 青花菜, 毛豆仁-煮	豆芽菜, 木耳-炒		大頭菜						
29	五	胚芽飯	醬燒雞排X1	腰果玉米乾丁★	開陽高麗★	產銷蔬菜	薑絲冬蛤蠣瓜湯★		4.7	2.6	1.5	2.3	665
		白米, 胚芽米-蒸	雞排-燒	豆乾丁, 玉米, 紅蘿蔔, 腰果-炒	高麗菜, 開陽-炒		冬瓜, 蛤蠣, 薑絲						

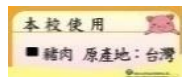
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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)

★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6.13.20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
1	4	9	7	20	1	7	4