

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量
1	一	胚芽飯	紅燒燉肉	洋蔥炒蛋★	木耳扁蒲	產銷蔬菜	番茄豆腐湯		4.5	2.8	1.9	2.5	685
		白米,胚芽米-蒸	豬肉,蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔-燉	蛋,洋蔥,毛豆-炒	扁蒲,木耳-煮		番茄,豆腐						
2	二	肉醬義大利麵	麥克雞塊X3	銀絲卷X1	雙色花椰	有機蔬菜	蘑菇濃湯★	水果	5.2	2.0	1.8	3.0	754
		熟拉麵,絞肉,三色豆,洋蔥-炒	麥克雞塊-炸	銀絲卷-蒸	白花,青花,紅蘿蔔-炒		洋芋,蛋,蘑菇,奶粉						
3	三	白飯	香蔥蒸魚★	四季干片	薑燒海根	產銷蔬菜	酸辣湯★	保久乳	4.0	2.5	2.1	2.3	748
		白米-蒸	水鯊魚,高麗菜,洋蔥,蔥-蒸	豆干,四季豆-炒	海帶根,薑-燒		豆腐,木耳,榨菜,蛋						
4	四	 <h2 style="margin: 0;">兒童節放假</h2>											
5	五	兒童節放假											
8	一	南瓜燉飯	炸虱目魚排X1★	蒜香毛豆莢	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	海帶味噌湯		4.1	2.6	1.7	3.0	660
		白米,南瓜,絞肉,三色豆-蒸	虱目魚排-炸	毛豆莢,蒜-炒	冬瓜,茼蒿-煮		海帶,蘿蔔,豆腐						
9	二	麥片飯	壽喜燒肉片	塔香黑干	甜條黃瓜★	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.9	1.7	2.3	760
		白米,麥片	豬肉,高麗菜,杏鮑菇-燒	黑豆干,紅蘿蔔,九層塔-炒	大黃瓜,甜不辣-煮		番茄,洋芋,洋蔥						
10	三	紅藜飯	白醬雞丁	海芽炒蛋★	玉米高麗	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.4	2.8	1.8	2.5	676
		白米,紅藜麥-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,杏鮑菇-煮	蛋,海帶芽,青豆仁-炒	高麗菜,玉米-炒		青木瓜,骨腿						
11	四	白飯	鐵板肉柳	魚香寬粉	蒜香花椰	產銷蔬菜	玉米龍骨湯	水果	4.5	2.1	2.0	2.3	686
		白米-蒸	豬肉,洋蔥,青椒,紅蘿蔔-燒	寬粉,絞肉,白菜,木耳-炒	青花,玉米筍,蒜-煮		玉米段,龍骨						
12	五	糙米飯	醬燒翅小腿X2	泡菜凍腐	香炒筍片	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★		4.5	2.8	1.6	2.3	669
		白米,糙米-蒸	翅小腿-燒	凍豆腐,紅蘿蔔,高麗菜,泡菜-燒	筍,香菇-炒		番茄,蛋						
15	一	雜糧飯	糖醋肉角	酸菜麵腸	鐵板銀芽	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★		4.5	3.5	1.8	2.5	735
		白米,五穀米-蒸	豬肉,洋蔥,紅椒,鳳梨-燒	麵腸,紅蘿蔔,酸菜,蒜-煮	豆芽菜,木耳,杏鮑菇-炒		蘿蔔,魚丸						
16	二	白飯	甜蔥燒雞	玉米炒蛋★	開陽白菜★	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.4	2.7	1.5	2.5	721
		白米-蒸	雞肉,洋蔥,青椒,紅蘿蔔-燒	蛋,玉米,青豆仁-炒	白菜,木耳,蝦米-煮		豆薯,龍骨,肉骨茶包						
17	三	燕麥飯	海苔豬排X1	奶香起司洋芋★	鮑菇花椰	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	保久乳	5.2	2.0	1.8	2.3	787
		白米,燕麥-蒸	豬排,海苔粉-滷	洋芋,三色豆,起司-蒸	青花,杏鮑菇,蒜-炒		冬瓜,枸杞						
18	四	薏仁飯	鹽酥雞	家常豆腐	茼蒿蒲瓜	產銷蔬菜	牛蒡大骨湯	水果	4.5	2.5	2.0	3.0	748
		白米,薏仁-蒸	雞肉,茄子,四季豆-炸	豆腐,大白菜,紅蘿蔔-煮	扁蒲,茼蒿-煮		牛蒡,龍骨						
19	五	腰果炒粿條★	泰式檸檬蒸魚X1★	綜合滷味	金粒青木瓜	產銷蔬菜	筍片湯		4.3	2.4	1.9	2.3	632
		粿條,腰果,豆芽菜,紅蘿蔔,肉絲-炒	水鯊魚,檸檬汁,薑,蔥-蒸	米血,杏鮑菇,貢丸-燒	青木瓜,玉米-炒		竹筍						
22	一	小米飯	迷迭香雞翅X1	日式築前煮★	紅片花椰	產銷蔬菜	韓式黃芽湯		4.6	2.2	1.9	2.3	638
		白米,小米-蒸	雞翅-滷	油豆腐,白蘿蔔,甜不辣,魚丸-煮	白花,紅蘿蔔-炒		黃豆芽(燙切),海帶芽,泡菜						
23	二	糙米飯	日式燒肉★	螞蟻上樹	金菇高麗	有機蔬菜	紫菜蛋花湯★	水果	5.0	2.2	1.8	2.4	728
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,柴魚片-燒	冬粉,絞肉,紅蘿蔔,白菜-炒	高麗,金針菇-炒		蛋,紫菜						
24	三	紫米飯	海南雞	芝香地瓜	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯		5.7	2.0	1.9	2.3	700
		白米,紫米-蒸	雞肉,洋蔥,小黃瓜,紅蔥頭-燒	地瓜,芝麻-蒸	絲瓜,豆簽,枸杞-煮		紅白蘿蔔,剝皮辣椒						
25	四	蔥油肉燥飯	香酥魷魚排X1★	什錦玉米	木須黃瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.6	2.7	1.6	3.0	760
		白米,絞肉,豆干,洋蔥,紅蔥頭-蒸	魷魚排-炸	玉米,紅蘿蔔,毛豆-炒	大黃瓜,木耳-煮		豆腐,洋蔥						
26	五	白飯	京醬肉柳	番茄炒蛋★	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	芋香米粉湯		4.3	2.7	1.9	2.5	664
		白米-蒸	豬肉,洋蔥,小黃瓜,彩椒-燒	蛋,番茄,蔥-炒	冬瓜,紅蘿蔔-煮		米粉,芋頭,紅蔥頭,高麗菜,香菇						
29	一	薏仁飯	南瓜子義式雞丁★	烤肉醬百頁	沙茶銀芽	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	豆奶	4.6	3.6	1.7	2.3	738
		白米,薏仁-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,南瓜子,茄子-煮	百頁,小黃瓜,玉米筍-燒	豆芽菜,木耳,蔥-炒		榨菜,肉絲						
30	二	鮮蔬炒麵(蔬食日)	日式滷蛋X1★	芋泥包X1	醬燒筍乾	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	1.7	2.3	693
		麵,高麗,木耳,紅蘿蔔,皮絲-炒	蛋,豆干,海帶結-滷	芋泥包-蒸	筍干,梅乾菜,油蔴,薑-燒		蘿蔔,冬菜						

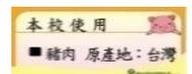
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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3、17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
1	4	7	8	加工食品	油炸品
				6	4