

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	糖類	熱量	
16	五	胚芽飯	糖醋雞丁	紹子豆腐	肉羹黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.0	1.8	2.7	707		
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔, 蔥-煮	大黃瓜, 肉羹-煮		冬瓜, 肉骨茶包								
17	六	五穀飯	壽喜燒肉片	螞蟻上樹	白菜滷★	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★	水果	4.9	2.2	2.1	2.3	724		
		白米, 五穀米-蒸	肉片, 洋蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔-燒	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 豆芽菜-炒	白菜, 木耳, 金針菇, 柴魚-滷		蘿蔔, 魚丸								
19	一	燕麥飯	炸虱目魚排X1★	洋芋滑蛋★	紅片花椰	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		5.2	2.2	1.7	3.0	707		
		白米, 燕麥-蒸	虱目魚排-炸	蛋, 洋芋, 青豆-炒	青花, 紅蘿蔔-炒		青木瓜, 龍骨								
20	二	白飯	杏片京醬肉柳★	三色玉米	杏菇結頭菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯★	水果	4.6	2.2	1.8	2.5	705		
		白米-蒸	豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 彩椒, 杏仁-燒	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	結頭菜, 杏鮑菇-煮		番茄, 蛋								
21	三	糙米飯	烤肉醬雞丁	三杯油豆腐	木耳扁蒲	產銷蔬菜	羅宋湯	保久乳	4.6	3.1	1.8	2.7	846		
		白米, 糙米-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	三角油豆腐, 紅蘿蔔, 九層塔-燒	扁蒲, 木耳-煮		番茄, 洋蔥, 洋芋								
22	四	紫米飯	咖哩豬	日式佃煮★	蒜香高麗	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.3	728		
		白米, 紫米-蒸	豬肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	蘿蔔, 米血, 甜不辣-煮	高麗, 蒜-炒		榨菜, 豬肉								
23	五	什錦炒飯	迷迭香雞翅X1	砂鍋凍腐	黑胡椒銀芽	產銷蔬菜	大滷湯★		4.0	2.8	1.8	2.3	639		
		白米, 三色豆, 絞肉, 高麗菜-炒	雞翅-燒	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔-煮	豆芽菜, 木耳, 紅椒, 黑胡椒-炒		豆腐, 木耳, 筍, 蛋								
26	一	麥片飯	麻油雞丁	青椒炒豆干	丸片冬瓜	產銷蔬菜	南瓜濃湯★		4.7	3.6	1.5	2.3	740		
		白米, 麥片-蒸	雞肉, 高麗菜, 香菇, 薑-燒	豆干, 青椒-炒	冬瓜, 貢丸-煮		南瓜, 洋芋, 奶粉								
27	二	古早味炒麵(蔬食日)	茶香滷蛋X1★	芋泥包X1	玉米花椰	有機蔬菜	黃芽味噌湯	水果	4.6	2.0	1.9	2.3	683		
		麵, 木耳, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆干, 紅蔥頭-炒	蛋, 黑干, 海帶結, 茶包-滷	芋泥包-蒸	青花, 玉米-炒		黃豆芽, 豆腐, 味噌								
28	三	2/28和平紀念日放假一天													
29	四	白飯	酥炸魚片X1★	番茄豆腐	沙茶海絲★	產銷蔬菜	結頭菜湯		4.0	2.6	1.7	3.0	713		
		白米-蒸	水鯊魚片-炸	豆腐, 番茄, 洋蔥-煮	海帶絲, 紅蘿蔔, 沙茶醬-炒		結頭菜								

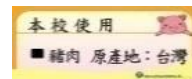
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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。

■2/21供應保久乳及豆奶，保久乳為2/20用餐師生皆有，豆奶為2/21用餐師生才有。



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	2	3	4	9	1	5	2