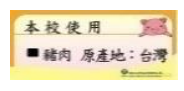


日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全日 供應	五本 菜內	蔬菜	油脂 與堅果	種子	熱量
1	三	白飯	糖醋魚丁★	四季豆炒豆干	什錦鮮瓜	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		4.0	2.4	2.1	2.5	625	
		白米-蒸	烏魚丁, 甜椒, 洋葱-燒	豆干, 四季豆-炒	扁蒲, 紅蘿蔔-煮		青木瓜, 龍骨丁							
2	四	糙米飯	炸豬排佐杏仁x1★	關東煮★	玉米花椰	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.7	3.3	1.6	3.0	812	
		白米, 糙米-蒸	豬排, 杏仁片-炸	油豆腐, 甜不辣, 海帶結, 貢丸-煮	青花, 玉米粒-炒		豆腐, 洋葱, 味噌							
3	五	胚芽飯	梅干扣肉	什錦玉米	薑炒海絲	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★		5.0	2.2	1.7	2.3	661	
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉, 筍干, 梅干菜, 薑-燒	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	海帶根, 薑-燒		番茄, 蛋							
6	一	香菇肉燥飯	炸虱目魚排x1★	螞蟻上樹	絲瓜煲	產銷蔬菜	金針金茸湯		4.4	2.3	2.1	3.0	688	
		白米, 香菇, 絞肉, 豆干丁, 洋葱, 紅蔥頭-蒸	虱目魚排-炸	冬粉, 絞肉, 大白菜, 木耳-炒	絲瓜, 紅蘿蔔-煮		金針花, 金針菇, 薑							
7	二	白飯	三杯雞丁	照燒南瓜	紅燒冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	4.9	2.3	1.5	2.3	717	
		白米-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	南瓜, 白芝麻-燒	冬瓜, 貢丸-煮		洋芋, 雞蛋, 奶粉							
8	三	麥片飯	五香豬排x1	麻婆豆腐	沙茶花椰	產銷蔬菜	青木瓜雞湯	保久 乳	4.5	2.9	1.8	2.4	810	
		白米, 麥片-蒸	豬大排-滷	豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔, 蔥-炒	白花, 玉米筍, 紅蘿蔔-炒		青木瓜, 骨腿							
9	四	燕麥飯	蘑菇什錦雞	紅燒油腐	蒜香銀芽	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.3	783	
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘑菇-燒	油豆腐, 四季豆, 杏鮑菇-燒	豆芽, 木耳, 蔥, 蒜-炒		白蘿蔔, 冬菜							
10	五	紅藜飯	味噌蔥燒豬	蒸蛋★	菇香高麗	產銷蔬菜	韓式泡菜湯		4.2	2.9	1.5	2.3	653	
		白米, 紅藜麥-蒸	肉片, 豆薯, 洋葱, 青蔥-燒	雞蛋-蒸	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇-炒		泡菜, 黃豆芽							
13	一	白飯	醬香鮑菇雞	回鍋干片	蝦皮扁蒲★	產銷蔬菜	蔬菜湯	豆 奶	4.0	3.5	1.9	2.4	698	
		白米-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 彩椒, 薑-燒	豆干, 高麗, 香菇-燒	扁蒲, 木耳, 蝦皮-煮		大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇							
14	二	五穀飯	蒜泥白肉	菜脯蛋★	蒜香花椰	有機蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.6	2.9	2.0	2.5	782	
		白米, 五穀米-蒸	豬肉, 小黃瓜, 洋葱, 蒜-燒	蛋, 菜脯, 青豆仁-炒	青花, 紅蘿蔔, 蒜-炒		白蘿蔔, 貢丸							
15	三	小米飯	日式燒肉	豆腐煲	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.6	2.6	1.8	2.3	686	
		白米, 小米-蒸	肉柳, 大白菜, 洋葱-燒	豆腐, 南瓜, 絲瓜-煮	冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-燒		紫菜, 雞蛋							
16	四	泰式炒烏龍	酥炸魚片x1★	蒸地瓜x1	滷筍絲	產銷蔬菜	香菇豆芽湯	水果	4.1	2.5	1.8	3.0	715	
		小烏龍麵, 番茄, 絞肉, 洋葱, 九層塔, 蒜-炒	水鯊魚片-炸	地瓜-蒸	筍絲, 海帶結, 薑-滷		豆芽菜, 洋葱, 香菇							
17	五	薏仁飯	迷迭香雞翅x1	香芋燴豆腐	肉羹黃瓜	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		5.0	2.5	1.5	2.3	679	
		白米, 薏仁-蒸	雞翅, 洋葱-燒	油豆腐, 芋頭, 紅蘿蔔-燒	大黃瓜, 肉羹, 木耳-煮		玉米段, 龍骨							
20	一	麥片飯	豆腐乳燒雞	小瓜百頁	金菇花椰	產銷蔬菜	香菇雞湯		4.6	3.0	2.0	2.4	705	
		白米, 麥片-蒸	雞肉, 高麗菜, 洋葱, 豆腐乳-燒	百頁, 南瓜, 小黃瓜, 玉米筍-炒	青花, 金針菇, 紅蘿蔔-炒		香菇, 骨腿, 白蘿蔔							
21	二	糙米飯	炸蝦排x1★	五香干丁	白菜滷	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.6	1.6	3.0	745	
		白米, 糙米-蒸	蝦排-炸	五香豆干, 四季豆-燒	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 香菇-滷		海帶芽, 黃豆芽, 味噌							
22	三	紫米飯	泡菜燒肉	海苔洋芋燒	御燒豆腐	產銷蔬菜	木耳鮮筍湯	保久 乳	5.2	2.5	1.5	2.3	817	
		白米, 紫米-蒸	豬肉, 泡菜, 大白菜, 黃豆芽-燒	洋芋-蒸	豆腐, 杏鮑菇, 洋葱-燒		竹筍, 木耳, 紅蘿蔔							
23	四	白飯	照燒翅小腿x2	洋葱起司炒蛋★	甜條扁蒲★	產銷蔬菜	胡瓜鮮菇湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.5	686	
		白米-蒸	翅小腿, 白芝麻-燒	蛋, 洋葱, 洋芋, 起司-炒	扁蒲, 甜不辣, 紅蘿蔔-煮		金針菇, 大黃瓜							
24	五	肉絲炒飯	和風燉肉	香炒銀芽	蒟蒻絲瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.1	2.3	2.6	2.3	638	
		白米, 肉絲, 三色豆, 蔥-炒	豬肉, 豆薯, 紅蘿蔔-燒	豆芽, 木耳, 紅椒-炒	絲瓜, 蒟蒻-煮		番茄, 洋葱, 高麗菜							
27	一	胚芽飯	京醬肉柳	絲瓜繪粉絲	金粒三寶	產銷蔬菜	南瓜濃湯★		5.9	2.0	1.5	2.3	704	
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉柳, 小黃瓜, 洋葱, 紅蘿蔔-炒	冬粉, 絲瓜, 木耳-炒	玉米, 芋頭, 青豆-炒		南瓜, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉							
28	二	青醬義大利麵(蔬食日)	茶香滷蛋x1★	豆沙包x1	花生蘿蔔油腐★	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.7	2.0	1.5	2.5	689	
		熟拉麵, 香菇, 彩椒, 洋葱, 九層塔-炒	蛋, 海帶結, 杏鮑菇-滷	豆沙包-蒸	油腐, 白蘿蔔, 花生-燒		番茄, 冬瓜, 洋芋							
29	三	薏仁飯	安東燉雞	炒毛豆莢	金菇高麗	產銷蔬菜	三絲湯		4.6	2.3	1.5	2.3	636	
		白米, 薏仁-蒸	雞肉, 洋芋, 洋葱, 青蔥-燉	毛豆莢-炒	高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔-炒		榨菜, 木耳, 筍絲							
30	四	紅藜飯	鹹酥雞★	砂鍋凍腐	玉米黃瓜	產銷蔬菜	藥膳排骨湯	水果	4.3	2.5	1.9	3.0	731	
		白米, 紅藜麥-蒸	雞肉, 四季豆, 甜耳條, 蒜子, 九層塔-炸	凍豆腐, 大白菜, 杏鮑菇, 木耳-煮	黃瓜, 玉米, 紅蘿蔔-煮		冬瓜, 龍骨							
31	五	白飯	柴魚蒸魚x1★	獅子頭x1	雙色花椰	產銷蔬菜	鮮蔬油腐湯		4.0	3.2	1.9	2.4	676	
		白米-蒸	水鯊魚片, 洋葱, 柴魚, 薑-蒸	獅子頭, 高麗菜, 筍干-煮	青花, 白花, 紅蘿蔔-炒		油豆腐, 豆芽菜, 玉米筍							

◆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：廖偉翔(營養字第011882號)
★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用。
■本月8、22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	5	9	8	21	2
				加工食品	油炸品
				7	5