

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全奶	豆奶	蛋類	油類	糖類	熱能
2	一	什錦烏龍麵◆	酥炸魷魚排X1★	卡菲醬洋芋●	蒜香高麗	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.1	2.0	1.6	3.0	612	
		烏龍麵, 絞肉, 大白菜, 木耳, 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	魷魚排-炸	洋芋, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-煮	高麗菜, 蒜-炒		海帶芽, 味噌							
3	二	燕麥飯	三杯雞	海山醬關東煮▲	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.8	3.4	1.7	2.5	806	
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔-燒	凍豆腐, 米血, 貢丸-煮	大白菜, 木耳, 金針菇-煮		白蘿蔔, 龍骨丁							
4	三	小米飯	孜然肉片	燴鍋干片▲	絲瓜煲▲	產銷蔬菜	四神湯	保久乳	4.8	2.6	1.8	2.4	809	
		白米, 小米-蒸	豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔-燒	豆干, 杏鮑菇, 金針菇-炒	絲瓜, 紅蘿蔔, 豆豉, 薑-煮		薏仁, 洋芋, 四神湯包							
5	四	白飯	烤翅小腿X2	鍋燒油豆腐▲	泡菜豆芽	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.9	1.6	2.6	715	
		白米-蒸	翅小腿-烤	油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔-燒	黃豆芽, 泡菜, 木耳-炒		冬瓜, 薑絲							
6	五	薏仁飯	咖哩豬	菇菇炒蛋●	雙色花椰	產銷蔬菜	枸杞筍片湯		4.8	2.6	1.9	2.5	691	
		白米, 薏仁-蒸	豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥-燴	雞蛋, 杏鮑菇, 豆薯, 蔥-炒	青花菜, 白花椰-炒		筍, 枸杞							
9	一	白飯	白醬雞丁●	五香干片炒韭菜▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		4.4	2.8	1.5	2.8	682	
		白米-蒸	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉-燴	豆干, 韭菜-炒	玉米粒, 大黃瓜-炒		玉米段, 龍骨							
10	二	糙米飯	糖醋魚丁★	黑胡椒毛豆莢	紅蘿蔔炒蛋●	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	水果	4.5	3.3	1.5	2.4	768	
		白米, 糙米-蒸	香魚丁, 青椒, 彩椒, 洋蔥, 蒜, 薑-炸	毛豆莢, 蒜-炒	雞蛋, 紅蘿蔔-炒		番茄, 高麗菜, 金針菇							
11	三	紅藜飯	香滷雞翅X1	紅燒冬瓜	香炒地瓜葉	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.4	2.0	1.9	2.9	636	
		白米, 紅藜-蒸	雞翅-滷	冬瓜, 毛豆, 香菇-燒	地瓜葉, 紅蘿蔔, 蒜-炒		洋芋, 玉米粒, 雞蛋, 奶粉							
12	四	麥片飯	杏片鐵板豬柳◎	什錦甜條▲★	木須高麗	產銷蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	4.6	2.7	1.7	2.5	740	
		白米, 麥片-蒸	肉柳, 紅蘿蔔, 洋蔥, 小黃瓜, 杏仁片-炒	油豆腐, 甜不辣, 玉米段-炒	高麗菜, 木耳-炒		白蘿蔔, 骨腿丁							
13	五	味噌湯麵◆	照燒翅小腿X2	水餃X3◆	塔香海根	產銷蔬菜	日式味噌湯▲★		5.0	2.6	1.5	2.5	695	
		拉麵-燙	翅小腿-燒	水餃-蒸	海帶根, 九層塔, 薑絲-燒		海帶芽, 玉米粒, 肉片, 高麗菜, 柴魚片, 味噌							
16	一	五穀飯	蒜香燒雞排X1	玉米蒸蛋●	蒜香青花	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★		4.7	3.4	1.6	2.7	746	
		白米, 五穀米-蒸	雞排-燒	雞蛋, 玉米粒, 青豆仁-蒸	青花菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒		白蘿蔔, 魚丸							
17	二	白飯	咕咾肉	酸菜黑丁▲	開陽白菜★	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.0	2.9	1.6	3.0	733	
		白米-蒸	豬肉, 彩椒, 洋蔥-炸	酸菜, 黑豆干, 薑-炒	大白菜, 紅蘿蔔, 蝦米-炒		小白菜, 雞蛋							
18	三	紫米飯	豉汁蒸魚X1★	香炒筍片	菇香黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯	保久乳	4.5	2.1	2.3	2.3	758	
		白米, 紫米-蒸	水鯊魚, 洋蔥, 豆豉-蒸	鮮筍, 木耳, 薑片-炒	大黃瓜, 香菇-煮		冬瓜, 肉骨茶包							
19	四	葵瓜子野菇炒飯◎	蒜泥肉片	家常豆腐▲★	什錦豆芽	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.1	2.9	2.1	2.4	705	
		白米, 絞肉, 杏鮑菇, 香菇, 高麗菜, 黃瓜-炒	豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 高麗菜, 蒜-燒	薄豆腐, 彩椒, 黑輪-燒	豆芽菜, 韭菜, 海芽-炒		青木瓜, 龍骨							
20	五	胚芽飯	烤肉醬雞丁	芋香三色	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.3	2.1	1.9	2.6	693	
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-燒	玉米, 芋頭, 毛豆-炒	絲瓜, 枸杞, 薑-炒		高麗菜, 金針菇							
23	一	燕麥飯	咖哩雞	豆干雙絲▲	菇香花椰	產銷蔬菜	黃瓜大骨湯	豆奶	4.7	3.8	1.9	2.4	770	
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 茄子-燴	豆干, 紅蘿蔔, 木耳-燒	白花菜, 杏鮑菇-炒		大黃瓜, 龍骨							
24	二	金瓜炒米粉(蔬食日)▲	滷蛋X1●◆拼盤	芝麻包X1◆	毛豆高麗	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.3	2.0	1.6	2.6	668	
		米粉, 香菇, 南瓜, 豆皮, 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	雞蛋, 海帶結, 杏鮑菇, 皮絲-滷	芝麻包-蒸	高麗菜, 毛豆仁-炒		油豆腐, 蘿蔔							
25	三	小米飯	紅燒滷肉	玉米四寶	梅干苦瓜	產銷蔬菜	金菇白菜湯		5.3	2.2	1.7	2.4	687	
		白米, 小米-蒸	豬肉, 白蘿蔔, 鮮筍-滷	玉米, 毛豆, 芋頭, 豬肉-炒	苦瓜, 梅干, 薑-炒		大白菜, 金針菇							
26	四	薏仁飯	醬滷雞翅X1	魚香寬粉	蒲瓜丸片	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	水果	4.9	2.6	1.6	2.3	742	
		白米, 薏仁-蒸	雞翅-滷	寬粉, 絞肉, 白菜, 紅蘿蔔, 木耳-燒	扁蒲, 貢丸-燒		雞蛋, 紫菜							
27	五	白飯	椒鹽魚丁★	玉筍百頁▲	薑燒冬瓜	產銷蔬菜	藥膳排骨湯		4.4	2.9	1.6	3.0	701	
		白米-蒸	烏魚, 地瓜, 四季豆-炸	玉米筍, 百頁豆腐, 小黃瓜-炒	冬瓜, 薑絲-燒		山藥, 龍骨丁, 藥膳湯包							

■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。

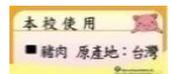
■愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036

營養師：王佩嫻(營養字第012396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、◎堅果種子類、▲大豆類、◆含麸質之食材

■本月4、18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	6	9	19	1	7	4