

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	堅果種子	熱量
2	一	五穀飯	沙嗲油腐X1★	麻婆豆腐	甜條青木瓜	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯		4.7	2.4	1.5	2.5		659
3	二	燕麥飯	花生白玉燉豆腐★	黑胡椒毛豆莢	雙色花椰	有機蔬菜	日式油腐湯	水果	4.5	2.7	1.8	2.3		729
4	三	雜糧野菇炊飯	可樂餅X1	塔香黑乾	沙茶海結	產銷蔬菜	羅宋湯		4.6	3.2	1.9	3.0		745
5	四	白飯	五香豆包X1	紅蘿蔔炒蛋★	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	胡瓜素丸湯	水果	4.1	3.0	1.8	2.5		670
6	五	雜糧飯	筍乾燒皮絲	螞蟻上樹	白菜滷	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		5.1	2.2	1.9	2.3		673
9	一	白飯	香料蘭花干X1	干絲小炒	蔬香高麗菜	產銷蔬菜	洋芋湯		4.2	2.4	1.9	2.3		625
10	二	麥片飯	薯餅X2	彩蔬燴蛋★	木耳扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.6	2.5	1.6	3.0		745
11	三	胚芽飯	宮保蘿蔔糕★	麻油麵線凍腐	玉米黃瓜	產銷蔬菜	藥膳湯	保久乳	5.9	2.9	1.8	2.2		899
12	四	紫米飯	味噌燒豆腐	關東煮	什錦銀芽	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.9	2.8	1.6	2.3		757
13	五	鐵板麵	蜜汁豆包X1	蒸地瓜X1	香炒花椰菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.2	2.1	2.0	2.5		614
16	一	糙米飯	京醬百頁	芋香三寶	杏菇結頭菜	產銷蔬菜	酸辣湯★		5.2	2.1	1.6	2.4		670
17	二	雜糧飯	起司海苔番茄X0.5★	紅燒豆腐	肉羹白菜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3		703
18	三	小米飯	麻油素腰花	魚香粉絲	香炒地瓜葉	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯		5.4	2.2	1.7	2.2		685
19	四	菇香油飯	酥炸蔬菜餅X1	醬燒筍絲油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	黃芽雙絲湯	水果	4.0	2.9	1.6	3.0		733
20	五	白飯	泡菜年糕	蒸蛋★	黑輪冬瓜	產銷蔬菜	鹹湯圓		4.6	2.9	1.7	2.1		677
23	一	薏仁飯	鹹水凍腐	番茄炒蛋★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		4.5	2.8	1.9	2.4		681
24	二	茄汁肉醬麵	鹽酥菇菇	炸薯條	青花洋芋	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	4.8	2.1	1.8	3.0		734
25	三	白飯	蘑菇醬素茶鵝X2	鍋燒油腐	塔香茄子	產銷蔬菜	枸杞豆薯湯	保久乳	4.2	3.0	1.5	2.5		794
26	四	五穀飯	素瓜仔肉	塔香干片	三色豆芽	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	水果	4.6	3.0	1.8	2.4		760
27	五	燕麥飯	蒸餃X3	沙茶四色	香炒海根	產銷蔬菜	青木瓜湯		5.2	2.2	1.5	2.1		661
30	一	胚芽飯	日式燉菜	玉筍黑干	素燒扁蒲	產銷蔬菜	鮮菇湯	豆奶	4.7	4.1	1.8	2.2		781
31	二	青醬義大利麵 (蔬食日)	滷蛋X1★	芋泥包X1	腐皮高麗	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯	水果	4.8	2.0	1.5	2.1		678

◆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11.25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。