

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 坚果 種子	熱量
11	二	胚芽飯	咖哩豆腐▲	彩蔬炒蛋●	肉羹冬瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	4.8	3.0	1.6	2.2	760
		胚芽、白米-蒸	豆腐、洋芋、紅蘿蔔-燴	雞蛋、杏鮑菇、玉米-燴	冬瓜、素肉羹-燒		豆腐、海帶芽、味噌						
12	三	糙米飯	糖醋烤魷◆	奶香洋芋●	菇香黃瓜	產銷蔬菜	米苔目		5.6	2.0	1.8	2.3	691
		糙米、白米-蒸	烤魷、番茄、彩椒-煮	洋芋、三色豆、毛豆仁、奶粉-蒸	大黃瓜、香菇-煮		米苔目、小白菜、香菇						
13	四	白飯	炸餃X3◆	鍋燒凍腐▲	香滷筍絲海結	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.0	2.8	1.6	3.0	725
		白米-蒸	素水餃-炸	凍豆腐、大白菜、紅蘿蔔-燒	筍、梅乾菜、海結、薑-滷		蘿蔔、素丸						
14	五	南瓜子野菇炊飯◎	海苔起司番茄X0.5●	芋香三色	黑胡椒豆芽	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.8	2.0	1.8	2.3	635
		白米、杏鮑菇、高麗菜、香菇、南瓜子-炊	番茄、起司絲、海苔粉-蒸	芋頭、玉米粒、紅蘿蔔-炒	豆芽菜、紅椒、黑胡椒-炒		冬瓜、薑						
17	一	茄汁義大利麵◆	五香蘭花干X1▲	銀絲卷X1◆	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.7	2.4	1.8	2.3	658
		麵、素羊肉、番茄、三色豆-煮	蘭花干-滷	銀絲卷-蒸	白花菜、青花菜、金針菇-炒		玉米、雞蛋、奶粉						
18	二	白飯	薯餅X2	紫米糕鮑菇	白菜滷	有機蔬菜	紅棗蘿蔔湯	水果	5.4	2.0	1.6	3.0	763
		白米-蒸	薯餅-炸	紫米糕、杏鮑菇-滷	大白菜、木耳、紅蘿蔔-滷		白蘿蔔、紅棗						
19	三	紫米飯	紅麴麵腸◆	咖哩時蔬	紅片結頭菜	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	保久乳	4.8	2.1	2.1	2.4	779
		紫米、白米-蒸	麵腸-燒	青花菜、洋芋、茄子-煮	結頭菜、紅蘿蔔-炒		榨菜、筍						
20	四	五穀飯	醬燒蘿蔔糕	番茄炒蛋●	燉煮蘿蔔	產銷蔬菜	白菜豆腐湯	水果	4.8	2.8	1.8	2.5	764
		五穀米、白米-蒸	蘿蔔糕、玉米筍、小黃瓜-煮	雞蛋、番茄、青豆仁-炒	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段-煮		大白菜、豆腐						
21	五	麥片飯	麻油素腰花麵線◆	沙茶青椒乾片▲	清炒扁蒲	產銷蔬菜	肉骨茶湯	豆奶	4.5	4.2	1.9	2.5	790
		白米、麥片-蒸	素腰花、杏鮑菇、高麗菜、麵線、薑-煮	豆干、青椒、素沙茶-炒	扁蒲、紅蘿蔔-炒		肉骨茶包、冬瓜						
24	一	薏仁飯	打拋干丁▲	關東煮▲	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.5	2.5	2.0	2.4	661
		白米、薏仁-蒸	豆干、番茄、四季豆、九層塔、檸檬汁-煮	油豆腐、白蘿蔔、茼蒿小卷、玉米段-煮	地瓜葉、蒜-炒		高麗菜、金針菇						
25	二	蔬食炒麵◆▲ (蔬食日)	滷蛋X1●▲	豆沙包X1◆	毛豆高麗	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.6	2.0	1.6	2.2	671
		烏龍麵、小白菜、皮絲、木耳、豆芽菜-炒	雞蛋、海帶結、干丁-滷	豆沙包-蒸	高麗菜、毛豆-煮		油腐、杏鮑菇						
26	三	白飯	日式芝香豆腸▲◎	肉末南瓜▲	塔香海絲	產銷蔬菜	結頭菜湯		4.6	2.2	1.7	2.3	633
		白米-蒸	豆腸、紅椒、洋芋、芝麻-燒	南瓜、素絞肉、小黃瓜、胡蘿蔔-蒸	海帶絲、九層塔-煮		結頭菜						
27	四	燕麥飯	炸酥菜球X1	麻婆豆腐▲	金菇黃瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	水果	4.5	2.2	1.6	3.0	715
		燕麥、白米-蒸	南瓜、高麗菜、紅蘿蔔-炸	豆腐、素羊肉、三色豆-燴	黃瓜、金針菇-煮		海帶根、味噌						

■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:蔡侑螢(營養字第008675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、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月19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。