

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	水果	點心	熱 量	
5/1	一	白飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	★炸雞米花 雞胸塊<炸>	竹筍木耳 竹筍木耳<炒>	有機	蔬燉雞湯 帶骨雞塊蔬菜		4.0	2.5	2.2	2.3	686
5/2	二	肉絲炒飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蔥爆肉片 豬肉非基改豆乾蔬菜<炒>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	有機		牛奶水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666
5/3	三	紅藜飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	滷雞排x1 雞排<滷>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	履歷蔬	蔬燉排骨湯 蔬菜排骨		4.0	2.5	2.2	2.5	635
5/4	四	芝麻飯	和風燒雞 沙茶醬洋蔥雞胸塊<燒>	獅子頭x1 豬肉球<燒>	炒白花椰菜 白花椰菜蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.0	2.5	2.2	2.5	695
5/5	五蔬食	海苔香鬆胚芽飯	鴿蛋滷味 鴿蛋非基改豆腐蔬菜<滷>	烤杏鮑菇薯餅 杏鮑菇薯餅<烤>	什錦年糕 蔬菜泡菜年糕<煮>	履歷蔬苳	肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包	水果	4.0	2.5	2.0	2.7	639
5/8	一	小米飯	果香糖醋雞 雞胸塊蔬菜<燒>	絞肉燴豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	雙色花椰 白、綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.0	2.5	2.2	2.5	695
5/9	二	燕麥飯	蘋果咖哩豬 蘋果豬肉洋芋蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	~冰~紅豆湯 紅豆	水果	4.3	2.5	2.0	2.3	702
5/10	三	白飯	沙嗲烤翅小腿x2 翅小腿<烤>	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	履歷蔬	海帶結排骨湯 排骨海帶結		4.0	2.7	2.0	2.5	645
5/11	四	焗烤百醬義大利麵	海苔豬排x1 豬排<燒>	花枝丸x1 花枝丸<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜		4.0	2.0	2.0	2.7	662
5/12	五	~校慶補假不供餐~											
5/15	一	胚芽飯	焗烤百醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<烤>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	絲瓜凍豆腐 絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮>	有機	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲		4.2	2.5	2.0	2.3	695
5/16	二	肉鬆麥片蓋飯	蜂蜜檸檬雞翅 x1 雞翅<燒>	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機		牛奶水果	4.0	2.7	2.0	2.3	696
5/17	三	紫米飯	梅干炆肉 非基改豆乾豬肉梅乾菜<滷>	日式魚塊x2 魚塊<燒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	履歷蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.0	2.7	1.8	2.3	631
5/18	四	糙米飯	燒魚排x1 魚排<燒>	黑胡椒肉柳 豬肉蔬菜<燒>	白精靈花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋		4.0	2.7	2.1	2.3	699
5/19	五	香菇油飯	泡菜豬排x1 豬排<燒>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	履歷蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜雞蛋	水果	4.0	2.7	2.2	2.5	650
5/22	一	焗烤肉醬義大利麵	★卡拉雞排 x1 雞排<炸>	★豬肉餡餅 x1 豬肉餡餅<煎>	毛豆玉米 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	有機	~冰~珍珠純奶 粉圓牛奶		4.2	2.5	2.2	2.7	718
5/23	二	白飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	白花椰蔬炒 白花椰蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.2	3.2	2.2	2.5	702
5/24	三	小米飯	泰式椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燒>	叉燒肉x3 豬肉<燒>	芝麻海結 海帶結芝麻<煮>	履歷蔬	冬瓜湯 冬瓜		4.0	2.5	2.0	2.3	621
5/25	四	麻油雞拌飯	虱目魚排x1 虱目魚排<燒>	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍		4.0	2.3	2.0	2.3	666
5/26	五	燕麥飯	焗烤咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<烤>	排骨酥 x3 豬肉<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	履歷蔬菜	味噌湯 雞蛋	水果	4.2	2.5	2.0	2.3	635
5/29	一	DIY拌麵	炸醬肉燥 非基改豆乾豬肉<滷>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	~冰~檸檬山粉圓 山粉圓檸檬汁	豆奶	4.2	3.2	2.2	2.3	693
5/30	二	芝麻飯	雞肉親子丼 蔬菜雞蛋雞胸塊<燒>	福州丸x1 福州丸<煮>	鮮菇蘿蔔煮 蘿蔔鮮菇<煮>	有機		牛奶水果	4.2	2.5	2.2	2.3	700
5/31	三	白飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜<炒>	履歷蔬	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		4.2	2.5	2.0	2.3	635

●若因天氣或食材因素須更改菜色內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

★炸物 ◎過油 ●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：陳品潔

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
6次	21次	11次	39次	5次		0次	0次	2次	3次