

日期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐				
				全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬果	低脂堅果種子	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>	複 歷 蔬 菜	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>	烤杏鮑菇薯瓣 杏鮑菇薯瓣<烤>	什錦年糕 蔬菜泡菜年糕<煮>	複 歷 蔬 菜	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	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	~沐~紅豆湯 紅豆	4.3 2.5 2.0 2.3	702	
5/10 三	白飯	沙嗲烤翅小腿x2 翅膀<烤>	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	複 歷 蔬 菜	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	梅干控肉 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>	複 歷 蔬 菜	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>	複 歷 蔬 菜	沙茶蔬菜湯 蔬菜雞蛋	4.0 2.7 2.2 2.5	650	
5/22 一	焗烤肉醬義大利麵	★卡啦雞排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	~沐~珍珠 心純奶茶 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	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>	複 歷 蔬 菜	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>	複 歷 蔬 菜	味噌湯 雞蛋	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 翅膀<烤>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	~沐~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>	複 歷 蔬 菜	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食材內容或冷熱甜湯，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 ◎滷油 ●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		
6次	21次	11次	39次	5次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯