

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 根莖	豆類 肉蛋	蔬菜	油炸 點子	熱量	
6/1	四	糙米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	豬肉小炒 豬肉非基改豆乾蔬菜<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	4.0	2.5	2.2	2.5 695	
6/2	五	小米飯	白醬燉肉 豬肉洋芋蔬菜<燉>	★炸魚塊x2 虱目魚塊<炸>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	綠蔬	冰綠豆湯 綠豆	4.5	2.5	2.0	2.7 674	
6/5	一 蔬 食	茄汁 義大利麵	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋	4.0	2.5	2.2	2.3 686	
6/6	二	麥片飯	★炸雞米花 雞胸塊<炸>	沙茶肉柳 豬肉蔬菜<燒>	菇炒花椰菜 蔬菜花椰菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	4.0	2.3	2.0	2.3 666	
6/7	三	白飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	洋釀雞肉 雞胸塊蔬菜<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨	4.0	2.5	2.2	2.5 635	
6/8	四	紅藜飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<燒>	雞肉親子丼 雞胸塊蔬菜雞蛋<燴>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	4.0	2.5	2.2	2.5 695	
6/9	五	燕麥飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蔥酥四季豆 四季豆蒜油蔥酥<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	4.5	2.5	2.0	2.7 674	
6/12	一	胚芽飯	洋蔥雞丁 洋蔥雞胸塊<燒>	絞肉玉米 非基改玉米豬肉蔬菜<煮>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	有機	羅宋湯 番茄洋蔥洋芋	4.0	2.5	2.2	2.5 695	
6/13	二	芝麻飯	叉燒肉x3 豬肉<燒>	沙茶魚塊 水鯛魚蔬菜<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	有機		牛奶 水果	4.3	2.5	2.0	2.3 702
6/14	三	白飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	虱目魚排x1 虱目魚排<燒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬	洋芋濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	4.0	2.7	2.0	2.5 645	
6/15	四	紫米飯	橙汁雞丁 雞胸塊蔬菜柳橙汁<燒>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	蒜香白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機	海帶結排骨湯 排骨海帶結	4.8	2.0	2.0	2.7 718	
6/16	五	雞肉飯	韓式燒肉 年糕豬肉泡菜<燒>	BBQ翅小腿x1 翅小腿<燒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	綠蔬	冰黑糖 山粉圓	4.0	2.3	2.2	2.3 611	
6/17	六	小米飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	4.0	2.3	2.2	2.3 611	
6/19	一	日式 烏龍麵	打拋雞肉 雞胸塊洋蔥番茄<炒>	紅燒絞肉豆腐 非基改豆腐豬肉蔬菜<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨	4.0	2.5	2.2	2.5 695	
6/20	二	糙米飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆乾<滷>	白旗魚排x1 白旗魚排<燒>	蒜香花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	豆 奶 水果	4.8	2.7	2.0	2.3 752
6/21	三	白飯	滷雞排x1 雞排<滷>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	4.0	2.7	1.8	2.3 631	
6/22	四	~端午連假不供餐~										
6/23	五	~端午連假不供餐~										
6/26	一	芝麻飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燒>	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	炒竹筍 蔬菜竹筍<炒>	有機	海芽味噌湯 海帶芽	4.8	2.5	2.2	2.7 760	
6/27	二	薏仁飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機		牛奶 水果	4.2	2.5	2.2	2.5 709
6/28	三	白飯	滷豬排x1 豬排<滷>	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳蔬菜<煮>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉	4.0	2.5	2.0	2.3 621	
6/29	四	炒麵	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燒>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	4.0	2.3	2.0	2.3 666	

●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 ◎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		
7次	15次	13次	37次	3次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯