

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	海陸空蛋奶	水果	熱量	
2	一	海苔香鬆飯	豆瓣雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜<煮>	莎莎肉醬 豬肉, 蔬菜<煮>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨		4.0	2.7	2.1	2.4	0.0	640
3	二	白飯	咖哩魚 魚肉, 洋芋, 蔬菜<燒>	香菇肉丸X1 豬肉丸, 香菇<煮>	蔬炒白菜 白菜, 蔬菜<炒>	元宵紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	水果	4.9	2.6	1.6	2.4	1.0	742
4	三	薏仁飯	洋芋燉雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	滷豆干 非基改豆干, 蔬菜<滷>	竹筍蔬炒 竹筍, 蔬菜<炒>	米粉湯 米粉, 蔬菜		4.7	2.5	1.9	2.4	0.0	668
5	四	五穀飯	三杯油腐豬 豬肉, 非基改油豆腐, 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅蘿蔔結頭菜 結頭菜, 蔬菜<炒>	沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.0	2.9	1.7	2.3	0.0	642
6	五	小米飯	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	黑胡椒油腐 非基改油豆腐, 蔬菜<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 蔬菜<煮>	海帶結燉湯 海帶結, 雞蛋		4.0	2.2	1.9	2.5	0.0	605
蔬食日													
9	一	台式肉絲炒麵	滷豬排X1 豬排<滷>	炸薯餅X4 薯餅<炸>	蘿蔔香菇 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋		4.0	2.7	2.0	2.9	0.0	659
10	二	糙米飯	義式櫛瓜雞 雞肉, 櫛瓜, 蔬菜<煮>	海芽炒蛋 雞蛋, 海帶芽, 蔬菜<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜, 有機杏鮑菇, 蔬菜<炒>	味噌湯 非基改豆腐	水果	4.0	2.9	2.3	2.4	1.0	719
11	三	白飯	沙茶肉片 豬肉, 蔬菜<煮>	紅燒豆腐 非基改豆腐, 蔬菜<燒>	蔥酥四季豆 四季豆, 油蔥酥<炒>	金針雞湯 金針花, 蔬菜, 帶骨雞塊		4.0	2.2	2.0	2.5	0.0	606
12	四	麥片飯	田園青醬雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	滷豆皮 非基改豆皮, 蔬菜<滷>	木耳高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	果汁	4.2	2.8	1.7	2.5	0.0	652
13	五	薏仁飯	梅菜魚 魚肉, 非基改豆干, 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	黃瓜精靈菇 黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<煮>	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜		4.0	2.9	1.7	2.3	0.0	644
16	一	紅藜飯	京醬肉片 豬肉, 蔬菜<煮>	玉米雞茸 非基改玉米, 雞茸<炒>	白菜芋頭 白菜, 蔬菜, 芋頭<煮>	麻油雞湯 帶骨雞塊, 蔬菜		4.6	2.5	1.9	2.4	0.0	664
17	二	小米飯	鹹水小瓜雞 雞肉, 小黃瓜, 蔬菜<炒>	瓜仔肉燥 非基改豆干, 脆瓜, 蔬菜<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	麵線湯 麵線, 蔬菜	水果	4.4	2.7	2.0	2.3	1.0	720
18	三	白飯	杏鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇<燉>	鮮蔬凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	蔬炒海帶絲 蔬菜, 海帶絲<炒>	南瓜湯 南瓜, 洋芋, 雞蛋		4.1	2.4	1.6	2.4	0.0	614
19	四	香菇肉絲油飯	烤豬排X1 豬排<烤>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	木耳豆芽菜 豆芽菜, 蔬菜<炒>	冬瓜雞湯 冬瓜, 帶骨雞塊	豆奶	4.0	2.9	1.6	2.5	0.0	652
20	五	糙米飯	雞肉親子丼 雞肉, 雞蛋, 蔬菜<燴>	關東煮 黑輪, 蔬菜<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜, 蔬菜<炒>	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐, 蔬菜		4.6	2.4	2.0	2.3	0.0	652
23	一	薏仁飯	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛魚<蒸>	蒜泥豬肉 豬肉, 蔬菜<煮>	香菇結頭菜 結頭菜, 蔬菜<炒>	肉骨茶湯 洋芋, 肉骨茶包		4.1	2.9	1.6	2.4	0.0	650
24	二	麥片飯	烤豬肉條X4 豬肉條<烤>	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋<炒>	炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	玉米濃湯 非基改玉米, 雞蛋	水果	4.6	2.9	1.6	2.3	1.0	739
25	三	白飯	壽喜燒肉柳 豬肉, 蔬菜<燒>	魷魚丸X2 魷魚丸<烤>	芝麻四季豆 四季豆, 芝麻<炒>	香菇雞湯 香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊		4.0	2.9	1.8	2.4	0.0	649
26	四	茄汁肉醬義大利麵	烤翅小腿X2 翅小腿<烤>	★可樂餅X1 可樂餅<炸>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	燒仙草 仙草, 奶粉, 花豆	果汁	4.0	2.1	1.7	2.9	0.0	606
27	五	燕麥飯	竹筍燒肉 豬肉, 竹筍, 蔬菜<燒>	海帶肉絲 海帶, 肉絲<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜, 蔬菜<炒>	玉米段排骨湯 玉米段, 排骨		4.1	2.0	2.2	2.5	0.0	604
30	一	白飯	橙汁雞丁 雞肉, 蔬菜<煮>	豬肉蒸餃X2 餃子<蒸>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	豆腐蛋花湯 非基改豆腐, 雞蛋		4.8	2.1	1.7	2.3	0.0	640
31	二	小米飯	泡菜燒肉 豬肉, 泡菜, 蔬菜<燒>	鮮菇炒蛋 雞蛋, 鮮菇<炒>	蔬炒絲瓜 絲瓜, 蔬菜<炒>	筍片湯 竹筍, 排骨	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	1.0	696

●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。

●週二低年級湯品和水果改以100%果汁供應。●魚類供應會以鯉魚、烏魚、虱目魚、鯛魚為主, 實際以漁獲量決定。

★炸物●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: 蘇庭儀

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	蛋	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								
3次	3次	9次		9次	22次	0次	4次	1次	2次	2次