



日期	星期	主食	主菜	葷素拌炒	副菜	湯	附餐	全蛋 雞蛋	蛋黃 雞蛋	蔬菜	油質 木糖子	熱量
1/3	二	白飯	三杯雞 九層塔帶骨雞塊<炒>	鐵板豬柳 豬肉蔬菜<炒>	肉蓉豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	蔬菜 蔬菜排骨	6.2	2.4	2.0	2.8	850
1/4	三	櫻花蝦 什錦炒飯	★炸乳酪夾 豬排 乳酪豬肉<炸>	港式燒賣x2 燒賣x2<蒸>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔蔬菜雞蛋<炒>	脆炒竹筍 竹筍<炒>	蔬菜 芋香西米 露 甜湯 芋頭西谷米	6.2	2.1	2.4	3.0	787
1/5	四	白飯	煙燻雞腿排 腿排<燒>	茄汁魚柳 蔬菜魚柳<煮>	醬燒海帶根 海帶根紅蘿蔔<炒>	蘿蔔油豆腐 紅、白蘿蔔油豆腐<煮>	蔬菜 大滷湯 木耳蔬菜	6.3	2.2	2.3	2.8	850
1/6	五	糙米飯	咕咾肉 豬肉<燒>	墨西哥雞肉捲 雞肉捲<燒>	豆仁炒蛋 豆仁雞蛋<炒>	蔬燒佛跳牆 蔬菜芋頭菇<煮>	蔬菜 香菇燉雞湯 香菇雞塊	6.3	2.2	2.3	2.8	790
1/9	一	芝麻飯	菲力雞胸 雞胸排<燒>	爆炒雞丁 帶骨雞塊<炒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	木須甘藍菜 甘藍菜紅蘿蔔<炒>	蔬菜 魷魚羹湯 魷魚蔬菜	6.2	2.1	2.4	3.0	787
1/10	二	白飯	黑胡椒肉片 豬肉蔬菜<炒>	★麥克雞塊x2 雞塊<炸>	蝦米花椰菜 蝦米花椰菜<炒>	奶油炒玉米 非基改玉米<煮>	蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	6.3	2.2	2.3	2.8	850
1/11	三	拿坡里肉 醬螺旋麵	普羅旺斯 雞腿 普羅旺斯香料雞腿<燒>	法蘭克熱狗 熱狗<煮>	百頁豆腐 蔬菜非基改百頁豆腐<煮>	蒜香長豆 蒜長豆<炒>	蔬菜 馬鈴薯濃湯 洋芋雞蛋	6.2	2.2	2.5	2.7	783
1/12	四	紫米飯	咖哩豬 豬肉馬鈴薯紅蘿蔔<燴>	菲力醬燒雞排 雞胸排<燒>	干丁滷蛋 雞蛋非基改豆干<滷>	炒海帶絲 海帶絲蔬菜<煮>	蔬菜 綠豆麥片湯 綠豆麥片	6.2	2.2	2.4	2.9	850
1/13	五	白飯	吮指翅小腿x2 翅小腿x2<燒>	醬爆肉絲 豬肉<炒>	蜜汁龍鳳腿 龍鳳腿<燒>	白菜粉絲炒 白菜蔬菜粉絲<炒>	蔬菜 山藥排骨湯 山藥洋芋排骨	6.2	2.2	2.3	2.9	787
1/16	一	海苔 香鬆飯	高麗菜捲 高麗菜蔬菜<蒸>	香滷油豆腐 非基改油豆腐<滷>	★炸杏鮑菇 馬鈴薯 杏鮑菇馬鈴薯<炸>	玉米蘿蔔煮 非基改玉米、紅蘿蔔<煮>	蔬菜 蜜豆燒仙草 豆類仙草	6.3	2.2	2.1	2.8	785
1/17	二	白飯	蒜香爆雞 帶骨雞塊<炒>	紅燒獅子頭 豬肉球<滷>	蕃茄滑蛋 蕃茄非基改豆腐雞蛋<炒>	油燜竹筍 竹筍蔬菜<燜>	蔬菜 薑絲海芽湯 薑海帶芽	6.2	2.3	2.2	2.8	848
1/18	三	白飯	香草魚片 馬鈴薯魚丁<煮>	彩椒肉柳 彩椒豬肉<炒>	紅心地瓜 地瓜<蒸>	翠玉鮮菇 蔬菜菇<煮>	蔬菜 海芽豆腐湯 海芽非基改豆腐	6.3	2.3	2.2	2.7	790

感謝各位老師及學生熱情支持 愛欣食品祝福您 寒假愉快 雞年行大運 紅包滾滾來

因天氣或食材因素須更改菜色食材或冷熱甜湯，煩請師生見諒。HACCP中央廚房：新北市淡水區八勢一街1號 服務電話：0228082036 營養師：黃元志、林心慈

\* \* \* 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 \* \* \*

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其它食材供應頻率<次/月>				
豆類 及蛋製品	魚肉類 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	膨脹
						豆雞類	魚肉蛋類	其他		
0次	3次	9次	9次	19次	5次	0次	1次	0次	3次	3次