



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯	附餐	營養成分										
								全熱	脂肪	蛋白質	碳水化合物	纖維	糖	鈣	鐵	磷	鉀	鈉
4/5	三	白飯	叉燒豬柳切條 <small>豬肉&lt;燒&gt;</small>	爆炒雞丁 <small>帶骨雞塊&lt;炒&gt;</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋&lt;炒&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻長豆&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米蔬菜</small>	水果	6.4	2.2	2.2	2.7	1	0	0	274	850
4/6	四	芝麻飯	紅燒魚丁 <small>魚丁蔬菜&lt;煮&gt;</small>	麥克雞塊x2 <small>麥克雞塊x2&lt;炸&gt;</small>	蔬菜油豆腐 <small>蔬菜非基改油豆腐&lt;燒&gt;</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯紅蘿蔔&lt;燴&gt;</small>	蔬菜	綠豆西米露 甜湯 <small>綠豆,西谷米</small>		6.4	2.2	2.3	2.7	0	0	0	215	792
4/7	五	泡菜燒肉 烏龍麵	醬燒烤雞腿 <small>雞腿&lt;燒&gt;</small>	魷魚客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜魷魚&lt;炒&gt;</small>	五香雞捲 <small>雞捲&lt;燒&gt;</small>	家常白菜 <small>白菜木耳紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄雞蛋</small>	水果	6.2	2.3	2.0	2.9	1	0	0	260	847
4/10	一	白飯	醬燒嫩雞排 <small>雞排&lt;燒&gt;</small>	咕咾肉 <small>排骨&lt;燒&gt;</small>	海鮮燒賣x2 <small>燒賣x2&lt;蒸&gt;</small>	香菇黃瓜 <small>香菇黃瓜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	味噌湯 <small>味噌非基改豆腐</small>		6.0	2.1	2.4	3.0	0	0	0	245	773
4/11	二	五穀飯	卡菲醬雞球 <small>帶骨雞塊&lt;炒&gt;</small>	傳統香腸 <small>豬肉香腸&lt;燒&gt;</small>	芋香玉米 <small>芋頭玉米紅蘿蔔洋芋&lt;煮&gt;</small>	蝦米高麗菜 <small>蝦米紅蘿蔔高麗菜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		6.4	2.5	2.4	3.0	0	0	0	249	831
4/12	三	肉絲 什錦炒飯	起司炸豬排 <small>起司豬排&lt;炸&gt;</small>	海山醬阿給 <small>阿給粉絲&lt;煮&gt;</small>	田園炒蛋 <small>蔬菜雞蛋&lt;炒&gt;</small>	芝麻蜜豆干 <small>非基改豆干芝麻&lt;燒&gt;</small>	蔬菜	大滷湯 <small>木耳蔬菜雞蛋</small>	水果	6.4	2.2	2.2	2.7	1	0	0	230	850
4/13	四	胚芽飯	檸檬香雞翅 <small>雞翅&lt;燒&gt;</small>	海帶結滷肉 <small>豬肉海帶結&lt;油&gt;</small>	泡菜豆腐鍋 <small>泡菜非基改豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	翡翠花椰 <small>蔬菜花椰菜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	蘑菇濃湯 <small>香菇洋芋(薄芡)</small>		6.0	2.1	2.4	3.0	0	0	0	243	773
4/14	五	玉米飯	黑胡椒豬排 <small>豬排&lt;燒&gt;</small>	蒜子燒魚 <small>蔬菜魚丁</small>	蔬燒佛跳牆 <small>蔬菜芋頭&lt;煮&gt;</small>	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	蔬菜	紅豆粉粿 甜湯 <small>紅豆,粉粿</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.7	1	0	0	202	848
4/17	一	麥片飯 +銀絲卷 <small>健康蔬食日</small>	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲&lt;蒸&gt;</small>	香菇素燥滷蛋 <small>香菇非基改碎干丁雞蛋&lt;油&gt;</small>	田園咖哩 <small>洋芋紅蘿蔔&lt;燴&gt;</small>	豆醬海根 <small>海帶根&lt;煮&gt;</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.8	1	0	0	271	853
4/18	二	白飯	炸卡拉雞排 <small>雞排&lt;炸&gt;</small>	泡菜燒肉 <small>泡菜豬肉&lt;煮&gt;</small>	大根黑輪棒 <small>黑輪&lt;煮&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	蔬燉鮮雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		6.2	2.4	2.0	3.0	0	0	0	217	799
4/19	三	義大利麵	脆皮雞肉捲 <small>脆皮雞肉捲&lt;燒&gt;</small>	香蒜奶油 蘑菇肉醬 <small>蘑菇豬肉&lt;煮&gt;</small>	百頁豆腐 <small>非基改百頁豆腐&lt;炒&gt;</small>	蒜香花椰菜 <small>紅蘿蔔花椰菜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.4	2.2	2.2	2.7	1	0	0	274	850
4/20	四	白飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿&lt;燒&gt;</small>	茄汁魚丁 <small>蔬菜魚丁&lt;煮&gt;</small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉&lt;煮&gt;</small>	菇溜大白 <small>香菇大白菜&lt;煮&gt;</small>	蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.0	2.1	2.4	3.0	0	0	0	243	773
4/21	五	糙米飯	蔥燒里肌排 <small>豬排&lt;燒&gt;</small>	照燒雞球 <small>帶骨雞塊&lt;燒&gt;</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜粉絲&lt;煮&gt;</small>	脆炒黃瓜 <small>蔬菜黃瓜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	酸辣豆腐湯 <small>蔬菜木耳非基改豆腐</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.7	1	0	0	271	848
4/24	一	紫米飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚&lt;蒸&gt;</small>	三杯雞 <small>帶骨雞丁&lt;炒&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>豬肉非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	筍香木須 <small>竹筍木耳&lt;煮&gt;</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>蔬菜雞蛋</small>		6.2	2.4	2.1	2.8	0	0	0	223	793
4/25	二	白飯	滷雞腿排 <small>雞腿排&lt;油&gt;</small>	壽喜燒豚肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	三角薯餅x2 <small>馬鈴薯餅&lt;炸&gt;</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋非基改玉米&lt;炒&gt;</small>	蔬菜	蔬菜燉雞湯 <small>蔬菜雞塊</small>		6.4	2.5	2.4	3.0	0	0	0	324	831
4/26	三	黑胡椒 豬肉炒麵	菲力醬嫩雞排 <small>雞排&lt;燒&gt;</small>	鍋貼x2 <small>豬肉鍋貼&lt;蒸&gt;</small>	蔬燒關東煮 <small>蔬菜蘿蔔&lt;蒸&gt;</small>	海帶鮮絲 <small>蔬菜海帶絲&lt;煮&gt;</small>	蔬菜	蜜豆仙 草甜湯 <small>仙草,豆類</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.8	1	0	0	298	848
4/27	四	白飯	高升滷排骨 <small>排骨&lt;油&gt;</small>	沙嗲魚塊 <small>蔬菜魚丁&lt;煮&gt;</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋豬肉&lt;油&gt;</small>	奶香洋芋 <small>洋芋紅蘿蔔&lt;燴&gt;</small>	蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌海帶芽</small>		6.2	2.4	2.1	2.8	0	0	0	223	793
4/28	五	地瓜飯	五香滷肉 <small>豬肉蔬菜&lt;油&gt;</small>	羅勒翅小腿 <small>翅小腿&lt;燒&gt;</small>	柴魚蘿蔔魷魚 <small>柴魚蘿蔔魷魚&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>紅蘿蔔白菜&lt;油&gt;</small>	蔬菜	金勾蝦米粉湯 <small>金勾蝦調和米粉蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.8	1	0	0	223	853

若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容,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:28082036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	魚肉蛋類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	豆類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
1次	3次	8次	6次	15次	3次	0次	6次	3次	4次	4次