

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯	附餐	水果	熱量					
6/1	四	白飯	蔥爆雞丁 帶骨雞塊<炒>	叉燒豬柳切條 豬肉<燒>	炸地瓜條 地瓜<炸>	蔬燴黃瓜 蔬菜黃瓜<燴>	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.4	2.2	2.2	2.7	0	790
6/2	五	糙米飯	醬爆蔬菜肉柳 蔬菜豬肉<炒>	沙嗲鯰魚丁 沙茶、鯰魚丁<燒>	花生米血糕 花生粉米血糕<炒>	芙蓉腐皮 蔬菜非基改腐皮<炒>	蔬菜	冰紅豆粉粿湯 紅豆粉粿	6.4	2.2	2.3	2.7	1	852
6/3	六	白飯	高升排骨 排骨<燴>	醬爆翅小腿x2 蔬菜、大翅小腿<炒>	哨子油豆腐 豬肉非基改油豆腐<燴>	香菇燉蘿蔔 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜雞蛋	6.2	2.3	2.0	2.9	0	787
6/5	一	芝麻飯	菲力醬燒雞排 雞排<燒>	桂筍燻豬肉塊 桂竹筍、3X3豬肉<煮>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	脆炒高麗菜 高麗菜木耳<炒>	蔬菜	髮菜香菇羹湯 髮菜香菇蔬菜	6.0	2.1	2.4	3.0	0	773
6/6	二	白飯	叉燒肉 豬肉<燒>	蜜汁雞球 帶骨雞塊<炒>	客家小炒 非基改豆干鮑魚蔬菜<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜<煮>	蔬菜	玉米濃湯 非基改馬鈴薯雞蛋	6.4	2.5	2.4	3.0	0	831
6/7	三	斜管義大利麵	紐奧良雞腿 雞腿<燒>	奶油蘑菇醬 奶油蘑菇<煮>	蒜香豆腐 非基改百頁豆腐<炒>	芝香四季豆 芝蔴四季豆<煮>	蔬菜	冰綠豆花生湯 綠豆花生	6.4	2.2	2.2	2.7	1	850
6/8	四	五穀飯	海帶結滷肉 海帶結豬肉<燴>	炸麥克雞塊x2 麥克雞塊x2<炸>	鮮菇蘿蔔煮 香菇蘿蔔<煮>	蔬菜粉絲煲 蔬菜粉絲<炒>	蔬菜	味噌豆腐湯 味噌非基改豆腐	6.0	2.1	2.4	3.0	0	773
6/9	五	白飯	檸檬香雞翅 雞翅<燒>	花瓜肉燥 豬肉花瓜非基改干丁<燴>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	麻香絲瓜 絲瓜<炒>	蔬菜	酸辣湯 蔬菜木耳	6.2	2.4	2.1	2.7	1	848
6/12	一	白飯+馬拉糕	茶葉蛋 雞蛋<燴>	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<蒸>	咖哩洋芋 紅蘿蔔洋芋<煮>	白菜滷 白菜蔬菜<燴>	蔬菜	冰仙草奶甜湯 仙草奶粉	6.2	2.4	2.1	2.8	1	853
6/13	二	白飯	菲力醬雞排 雞排<燒>	咕咾肉 排骨<燒>	蔬燒天婦羅 蔬菜天婦羅<煮>	玉米蘿蔔煮 非基改玉米蘿蔔<煮>	蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	6.2	2.4	2.0	3.0	0	799
6/14	三	沙嗲肉絲板條	卡拉雞腿排 雞腿排<炸>	培根洋蔥蛋 培根洋蔥雞蛋<炒>	五香油豆腐 非基改油豆腐<燒>	脆炒竹筍 竹筍<炒>	蔬菜	蔬燴大骨湯 大骨蔬菜	6.4	2.2	2.2	2.7	1	850
6/15	四	畢業典禮 今日不用餐												
6/16	五	地瓜飯	黑胡椒豬排 豬肉<燒>	杏鮑菇豆干豬肉 豬肉、杏鮑菇、非基改豆干<炒>	三色玉米蛋 玉米紅蘿蔔洋芋雞蛋<炒>	扁蒲蔬炒 扁蒲蔬菜<炒>	蔬菜	蝦皮米粉湯 調和米粉蔬菜	6.2	2.4	2.1	2.7	1	848
6/19	一	胚芽飯	BBQ烤雞腿 雞腿<燒>	泰式打拋肉 蔬菜豬肉<煮>	菇溜花椰 香菇花椰菜<炒>	筍香木須 竹筍木耳<煮>	蔬菜	冰綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.2	2.4	2.1	2.8	0	793
6/20	二	白飯	紅糟魚條x2 魚條<燒>	芝麻豬柳條 豬肉<燒>	炸醬干丁 豬肉非基改豆干<煮>	金鈎蝦高麗 金鈎蝦高麗菜<炒>	蔬菜	蘑菇濃湯 香菇蔬菜	6.4	2.5	2.4	3.0	0	831
6/21	三	義大利麵	醬燒無骨雞胸 雞排<燒>	蕃茄肉醬 蕃茄豬肉<燒>	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯雞蛋<炒>	蒜爆長豆 蒜、長豆<煮>	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜大骨	6.2	2.3	2.2	2.8	1	848
6/22	四	五穀飯	鮫鱈魚 鮫鱈魚<炸>	台式滷肉 豬肉<燴>	醬燒獅子頭 豬肉球<燴>	蔬炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.2	2.4	2.1	2.8	0	793
6/23	五	白飯	無骨豬排 豬肉<燒>	三杯雞 3x3帶骨雞胸塊<炒>	麻婆豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	白菜滷 紅蘿蔔白菜<燴>	蔬菜	玉米段大骨湯 玉米段蔬菜	6.2	2.4	2.1	2.8	1	853
6/26	一	麥片飯	炸柳葉魚x2 柳葉魚<炸>	咖哩豬肉 豬肉<燴>	燒賣x2 燒賣x2<蒸>	芝麻海帶結 海帶結芝麻<煮>	蔬菜	冰摩摩喳喳湯 芋頭西谷米	6.0	2.1	2.4	3.0	0	773
6/27	二	白飯	香草雞腿排 腿排<燒>	方干燒肉 非基改豆干豬肉<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<燒>	竹筍脆炒 竹筍蔬菜<炒>	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄雞蛋	6.4	2.5	2.4	3.0	0	831
6/28	三	雜糧飯	蔬燒魚丁 巴沙魚蔬菜<燒>	京都排骨 排骨<燒>	玉米豆仁炒 非基改玉米豆仁<炒>	蔬燒白菜 白菜蔬菜木耳<燒>	蔬菜	肉絲羹湯 豬肉蔬菜	6.4	2.2	2.2	2.7	1	850
6/29	四	白飯	壽喜燒豚肉 豬肉蔬菜<炒>	沙茶翅小腿 翅小腿<燒>	蔬燒油豆腐 蔬菜非基改豆腐<燒>	炒四季豆 四季豆<炒>	蔬菜	菜頭湯 菜頭	6.0	2.1	2.4	3.0	0	773

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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	蔬菜加工食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
2次	4次	8次	9次	17次	4次	0次	1次	4次	4次	5次