



日期	星期	主食	主 菜		副 菜		湯	附餐	水果	豆類	蔬菜	蛋類	熱量
8/31	一	白飯	鹹酥雞 雞胸塊<炸>	叉燒肉 豬肉<燒>	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	黃瓜茼蒿 黃瓜蔬菜茼蒿<煮>	綠蔬 蔬菜雞蛋		6.3	2.4	2.4	2.3	845
9/1	二	胚芽飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	椒鹽魚塊 鬼頭刀魚塊<炸>	炒花椰菜 花椰菜<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 非基改豆腐蔬菜	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	840
9/2	三	蛋炒飯 有機米	菲力雞排 雞排<燒>	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	客家小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜木耳<煮>	有機 玉米段		6.2	2.3	2.4	2.5	779
9/3	四	五穀飯	滷排骨 排骨<滷>	麻油雞 雞胸塊杏鮑菇<燒>	照燒雞肉球 雞肉球<燒>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬 紫菜	水果	6.1	2.3	2.4	2.4	828
9/4	五	糙米飯	BBQ翅小腿 翅小腿<燒>	炸醬肉燥 非基改干丁豬肉<滷>	洋芋炒蛋 洋芋雞蛋<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇<煮>	綠蔬 粉圓紅茶包		6.1	2.4	2.0	2.3	761
9/7	一	義大利麵	茄汁肉醬 豬肉蕃茄<煮>	白旗魚排 魚排<炸>	海苔薯條 海苔薯條<烤>	豆薯四季 豆薯四季豆<炒>	綠蔬 非基改玉米雞蛋		6.3	2.3	2.4	2.5	846
9/8	二	白飯	三杯雞 雞胸塊米血丁<燒>	紅燒豬肉球 豬肉球<燒>	絲瓜豆簽 絲瓜蔬菜豆簽<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 綠豆	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	839
9/9	三	白飯 有機米	烤雞腿排 雞腿排<烤>	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蔬炒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	有機 蔬菜排骨		6.2	2.3	2.4	2.4	775
9/10	四	雜糧飯	年糕燒肉 豬肉年糕泡菜<燒>	和風雞排 雞排<燒>	香菇油豆腐 非基改油豆腐香菇<燒>	蔬燒冬粉 冬粉蔬菜<煮>	綠蔬 海芽芽雞蛋	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	823
9/11	五	芝麻飯	炸豬排 豬排<炸>	滷雞翅 雞翅<燒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 魷魚蔬菜油蔥酥		6.1	2.3	2.4	2.5	772
9/14	一	香菇油飯+ 奶皇包	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	芝麻海結 海帶結芝麻<煮>	海山醬蘿蔔 香菇蘿蔔<煮>	綠蔬 洋芋肉骨茶包排骨	水果	6.3	2.3	2.4	2.5	846
9/15	二	白飯	黑胡椒肉柳 豬肉洋蔥<炒>	花枝排 花枝排<烤>	玉米百頁 非基改玉米百頁<煮>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 非基改豆腐	水果	6.2	2.3	2.4	2.4	835
9/16	三	白飯 有機米	烤雞腿 雞腿<烤>	回鍋肉 豬肉高麗菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<炒>	有機 山粉圓		6.2	2.3	2.4	2.5	779
9/17	四	麥片飯	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋<燴>	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	蔬炒花椰 蔬菜花椰菜<炒>	筍香鮮蔬 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜帶骨雞塊	水果	6.1	2.2	2.4	2.3	816
9/18	五	胚芽飯	海苔豬排 豬排<燒>	麥克雞塊x2 雞塊<炸>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯		6.1	2.4	2.4	2.5	780
9/21	一	薏仁飯	紐澳良雞排 雞排<燒>	蔥爆肉片 豬肉蔬菜非基改豆干<炒>	螞蟻上樹 蔬菜冬粉<煮>	豆芽三絲 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 非基改豆腐蕃茄		6.3	2.3	2.4	2.5	846
9/22	二	五穀飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	檸香雞翅 雞翅<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	芝麻長豆 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 雞蛋	水果	6.2	2.3	2.4	2.4	835
9/23	三	白飯 有機米	炸魚排 魚排<炸>	椒麻雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 蘿蔔		6.2	2.3	2.4	2.5	779
9/24	四	白飯	咖哩雞 雞胸肉洋芋<燴>	滷豬排 豬排<滷>	花枝丸 花枝丸<燒>	玉米毛豆 非基改玉米毛豆蔬菜<煮>	綠蔬 非基改豆腐蔬菜	水果	6.1	2.2	2.4	2.3	816
9/25	五	芝麻飯	柳葉魚x2 柳葉魚<炸>	京醬肉片 洋蔥豬肉<炒>	洋芋炒蛋 洋芋雞蛋<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜排骨		6.1	2.4	2.4	2.5	780
9/26	六	義大利麵	醬燒雞排 雞排<燒>	義式白醬 蔬菜豬肉<煮>	香烤地瓜條 地瓜薯條<烤>	蒜香花椰 蔬菜竹筍<煮>	綠蔬 檸檬愛玉		6.1	2.4	2.4	2.5	780
9/28	一	白飯	蔥燒里肌排 豬排<燒>	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蝦捲 蝦捲<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜菇<炒>	綠蔬 蘑菇洋芋		6.3	2.3	2.4	2.5	846
9/29	二	糙米飯	豆干滷肉 非基改四分干豬肉<滷>	香雞堡排 雞排<炸>	蘿蔔麵輪 麵輪蘿蔔<煮>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 紫菜雞蛋	水果	6.1	2.3	2.4	2.4	828
9/30	三	麥片飯 有機米	雞米花 雞胸塊<炸>	打拋豬肉 豬肉蕃茄<炒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機 綠豆		6.2	2.3	2.4	2.5	779

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱品湯，煩請師生見諒。●本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適者具過敏體質者食用。●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

主菜類及供應頻率(次/月)				主菜類供應頻率(次/月)				其他食材供應頻率(次/月)			
豆類	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜小食	油作品	甜湯	原肉蛋類	其他	
1次	2次	21次	17次	45次	3次	2次	2次	2次	2次	2次	2次