

日期	星期	主食	主 菜		副 菜		湯	附餐	蛋類	豆類	蔬菜	水果	熱量
4/1	四	白飯	卡菲醬雞丁 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	南瓜蒸肉餅 南瓜豬肉蔬菜<蒸>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜菇<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	840
4/2	五												
4/5	一												
4/6	二	胚芽飯	醬燒雞排 雞排<燒>	油腐豬肉 非基改油豆腐豬肉<燒>	絲瓜冬粉 絲瓜冬粉<煮>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	839
4/7	三	燕麥飯 有機米	滷排骨 排骨<滷>	鹹酥雞 雞胸塊九層塔<炸>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	豆薯玉米 豆薯非基改玉米蔬菜<炒>	有機 金針湯 金針花		6.1	2.3	2.4	2.4	768
4/8	四	白飯	洋蔥肉片 洋蔥豬肉<炒>	醬燒魚條 水鯊魚條<燒>	滷蛋 雞蛋<滷>	蔬炒白花椰 蔬菜白花椰菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	6.1	2.4	2.0	2.3	821
4/9	五	肉醬 擔擔麵	燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	烤豬肉條 豬肉<烤>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇<煮>	綠蔬 黑糖珍珠甜湯 黑糖粉圓		6.2	2.4	2.3	2.4	780
4/12	一	芝麻飯+豆 沙包 蔬食	蒸蛋 雞蛋<蒸>	杏鮑菇豆干 杏鮑菇豆干<燒>	銀芽肉絲 豆芽菜豬肉蔬菜<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
4/13	二	義大利麵	雞米花 雞胸塊<炸>	蕃茄紅醬 蕃茄蔬菜豬肉<煮>	海苔薯條 海苔粉馬鈴薯條<烤>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	6.2	2.3	2.4	2.4	835
4/14	三	白飯 有機米	海苔豬排 豬排<燒>	韓式泡菜雞 雞胸塊蔬菜泡菜年糕<煮>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬燒冬粉 蔬菜冬粉<燒>	有機 紅豆湯 紅豆		6.1	2.3	2.4	2.3	763
4/15	四	五穀飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蔬燒黑輪條 蔬菜黑輪條<燒>	菇炒花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	水果	6.1	2.3	2.4	2.5	832
4/16	五	薏仁飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	花枝排 花枝排<燒>	蜜糖四分干 非基改四分豆干<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		6.2	2.4	2.3	2.4	780
4/19	一	白飯	烤雞排 雞排<烤>	香菇肉醬 豬肉非基改豆干丁香菇<滷>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠蔬 味噌湯 非基改豆腐海帶芽		6.2	2.3	2.4	2.4	775
4/20	二	麥片飯	咕咾肉 彩椒豬肉<燒>	蒜味魚丁 水鯊魚蔬菜<煮>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐<煮>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 筍片燉湯 竹筍	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	839
4/21	三	雞肉飯 有機米	炸魚排 魚排<炸>	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 芋頭西米露 芋頭西谷米		6.1	2.2	2.4	2.3	756
4/22	四	雜糧飯	蒜味豬排 豬排<燒>	烤翅小腿x2 翅小腿<烤>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	玉米毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	有機 紫菜湯 紫菜	水果	6.1	2.4	2.4	2.5	840
4/23	五	糙米飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	和風蝦排 蝦排<燒>	芝麻海結 海帶結芝麻<煮>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		6.3	2.3	2.4	2.5	786
4/26	一	義大利麵	黑胡椒豬排 豬排<燒>	義式青醬 蔬菜豬肉<煮>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	味噌蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 洋芋濃湯 洋芋雞蛋		6.2	2.3	2.4	2.4	775
4/27	二	芝麻飯	咖哩雞 雞胸塊蔬菜洋芋<燴>	醬燒豬肉球 豬肉球<燒>	芝麻四季豆 四季豆芝麻<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳<煮>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	839
4/28	三	薏仁飯 有機米	豆干滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	烤雞翅 雞翅<烤>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	菇炒花椰菜 菇綠花椰菜<炒>	有機 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		6.1	2.2	2.4	2.3	756
4/29	四	燕麥飯	椒麻雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	和風魚排 魚排<燒>	起司洋芋 洋芋起司蔬菜<燴>	蔬菜炒冬粉 蔬菜冬粉<炒>	有機 綠豆湯 綠豆	水果	6.1	2.4	2.4	2.5	840
4/30	五	白飯	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	炸雞腿排 雞腿排<炸>	蒜味海絲 海帶絲蔬菜<煮>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔芹菜排骨		6.1	2.4	2.4	2.5	780

●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。

●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>			
豆蛋類	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸食品	甜湯
						魚肉蛋類		其他	
2次	6次	15次	15次	37次	3次	2次		0次	4次