

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	豆類	肉類	蔬菜	水果	麵食	熱量
4/6	四	紅藜飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋&lt;炒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 檸檬愛玉 <small>檸檬愛玉</small>		6.2	2.5	2.2	2.5	789	
4/7	五	小米飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燴&gt;</small>	日式魚塊x2 <small>虱目魚塊&lt;炸&gt;</small>	蔬燒冬粉 <small>蔬菜絞肉冬粉&lt;煮&gt;</small>	有機 蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 羅宋湯 <small>番茄蔬菜</small>	6.3	2.5	2.2	3.0	819	
4/10	一	麥片飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燴&gt;</small>	玉米炒蛋 <small>玉米雞蛋&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	6.2	3.0	2.2	2.5	827	
4/11	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	炸醬肉燥 <small>絞肉非基改豆乾&lt;滷&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>		6.0	2.5	2.0	2.3	761	
4/12	三	雞肉飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	炸雞塊x2 <small>雞塊&lt;炸&gt;</small>	玉米毛豆 <small>非基改玉米蔬菜毛豆&lt;煮&gt;</small>	有機 蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲&lt;炒&gt;</small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>	水果	6.3	2.5	2.0	3.0	874
4/13	四	糙米飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	菜脯蛋 <small>菜脯雞蛋&lt;炒&gt;</small>	炒花椰菜 <small>蔬菜綠花椰菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌湯 <small>非基改豆腐雞蛋</small>		6.0	2.5	2.0	2.5	770	
4/14	五	五穀飯	檸檬雞翅 <small>雞翅&lt;燴&gt;</small>	泡菜年糕燒肉 <small>泡菜年糕豬肉&lt;燴&gt;</small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米&lt;炒&gt;</small>	有機 菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.3	2.5	2.5	2.3	795	
4/17	一 <small>蔬食</small>	胚芽飯+大馬卡龍	白醬豬肉 <small>豬肉蔬菜洋芋&lt;燴&gt;</small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆乾蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.5	3.0	2.0	2.3	834
4/18	二	紅藜飯	洋釀雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燴&gt;</small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲&lt;燒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 南瓜濃湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		6.2	2.5	2.0	2.5	784	
4/19	三	白飯 <small>有機白米</small>	豆干滷肉 <small>非基改豆乾豬肉蔬菜&lt;滷&gt;</small>	照燒醬雞排 <small>雞排&lt;燒&gt;</small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜&lt;炒&gt;</small>	有機 芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	水果	6.2	2.5	2.5	2.3	848
4/20	四	義大利麵	炸雞米花 <small>帶骨雞胸塊&lt;炸&gt;</small>	蕃茄肉醬 <small>蕃茄豬肉&lt;煮&gt;</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		6.2	2.5	1.2	2.5	764	
4/21	五	燕麥飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉片洋蔥&lt;炒&gt;</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿&lt;燒&gt;</small>	燒賣x1 <small>燒賣&lt;蒸&gt;</small>	有機 蔬炒白花椰 <small>白花椰菜鮮菇&lt;炒&gt;</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜帶骨雞塊</small>	6.1	2.7	2.2	2.3	788	
4/24	一	薏仁飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	白旗魚排 <small>白旗魚排&lt;燒&gt;</small>	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	綠蔬 黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	小魚味噌湯 <small>非基改豆腐小魚乾</small>	6.2	3.0	2.2	2.5	827	
4/25	二	麥片飯	打拋豬肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆乾&lt;燒&gt;</small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.0	2.5	2.5	2.3	774	
4/26	三	白飯 <small>有機白米</small>	椒麻雞 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燴&gt;</small>	黑胡椒豬排 <small>豬排&lt;燒&gt;</small>	紅燒獅子頭x1 <small>豬肉球&lt;燒&gt;</small>	有機 蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米&lt;炒&gt;</small>	有機 珍珠甜湯 <small>粉圓</small>	水果	6.1	3.0	2.2	2.5	880
4/27	四	炒粿條	京醬肉柳 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	虱目魚排 <small>虱目魚排&lt;燒&gt;</small>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		6.0	3.2	2.0	3.0	845	
4/28	五	小米飯	炸雞排 <small>雞排&lt;炸&gt;</small>	沙茶肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燴&gt;</small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	有機 白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蘑菇濃湯 <small>蘑菇雞蛋洋芋</small>	6.1	3.0	2.0	3.0	837	

●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		油炸品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
1次	3次	12次	11次	26次	1次	2次	1次	4次	4次