

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 穀物	豆類 蛋白質	蔬菜	油炸 薯條等	熱量	
10/2	一	白飯	白旗魚排x1 白旗魚排<燒>	海帶肉絲 海帶豬肉蔬菜<煮>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	6.1	2.5	2.2	2.3	833	
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋	6.2	2.5	2.0	2.3	835	
10/4	三	五穀飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	豬肉炒豆干 蔬菜豬肉非基改豆干<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機	仙草凍 仙草	6.2	2.2	2.2	2.3	758	
10/5	四	炸醬拌麵	海苔豬排x1 豬排<燒>	雞肉丸x2 雞肉丸<燒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	6.1	2.1	2.0	2.3	798	
10/6	五	小米飯	沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	絞肉玉米 豬絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<煮>	有機	竹筍湯 竹筍	6.2	2.5	2.2	2.3	780	
10/9	一	~雙十節放假不供餐~											
10/10	二	~雙十節放假不供餐~											
10/11	三	糙米飯	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	鐵板肉柳 豬肉洋蔥<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐	水果	6.2	2.5	2.3	2.5	792
10/12	四	白飯	椒麻雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	叉燒肉 豬肉<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	有機	米粉湯 米粉蔬菜		6.2	2.3	2.0	2.7	838
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機	芋頭西米露 西谷米芋頭		6.2	2.1	2.4	2.5	764
10/16	一 蔬食	燕麥飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蜜糖豆干 非基改豆干<滷>	白花椰蔬炒 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線蔬菜	水果	6.3	2.7	2.0	2.3	857
10/17	二	紅藜飯	醬滷豬排x1 豬排<滷>	杏鮑菇雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蝦米冬瓜 蝦米冬瓜<炒>	綠蔬	海芽味噌湯 海帶芽非基改豆腐		6.2	2.5	2.2	2.7	858
10/18	三	雜糧飯	橙汁雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蔬菜炒蛋 雞蛋蔬菜<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/19	四	白飯	洋蔥肉片 豬肉蔬菜<炒>	獅子頭x1 獅子頭<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	綠豆湯 綠豆		6.3	2.5	2.1	2.6	858
10/20	五	日式 烏龍麵	醬燒翅小腿x2 小腿<燒>	玉米百頁 非基改百頁玉米<煮>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機	榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/23	一	麥片飯	炸排骨酥 豬肉<炸>	彩蔬雞丁 雞胸塊蔬菜<煮>	蔬燒冬粉 蔬菜冬粉<燒>	綠蔬	黑糖珍珠甜湯 粉圓黑糖		6.3	2.5	2.4	2.3	852
10/24	二	紫米飯	照燒雞 雞胸塊白芝麻蔬菜<燒>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋		6.2	2.3	2.1	2.7	841
10/25	三	白飯	芋頭燒肉 豬肉芋頭蔬菜<燒>	竹筍肉絲 竹筍豬肉蔬菜<炒>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	6.2	2.5	2.4	2.3	785
10/26	四	肉醬義大利麵	醬燒魚排x1 魚排<燒>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑		6.2	2.1	2.4	2.3	815
10/27	五	薏仁飯	蔥爆肉柳 豬肉蔬菜<炒>	絞肉燴豆腐 蔬菜豬肉非基改豆腐<燴>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋		6.1	2.5	2.4	2.3	778
10/30	一	紫米飯	蜜汁雞 雞胸塊蔬菜<燒>	炸杏鮑菇薯瓣 薯瓣杏鮑菇<炸>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜	豆奶	6.1	2.1	2.4	2.3	808
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燉肉 豬肉蔬菜<燉>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	紅豆湯 紅豆		6.2	2.5	2.2	2.5	789

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，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：莊筑雅

主菜種類及供應頻率(次/月)		主菜食材供應頻率(次/月)		其他食材供應頻率(次/月)			
副菜加工食品		魚肉蛋類		油炸品		甜湯	
魚肉 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品			
2次	9次	8次	20次	0次	22次	22次	5次