

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬菜 果類	油炸品 米類	甜湯	熱量
3	一	白醬 義大利麵	烤雞排x1 雞排<烤>	蔬炒黑輪 黑輪、蔬菜、柴魚<煮>	菇炒花椰菜 蔬菜、花椰菜<炒>	綠蔬	海帶芽 蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.3	2.2	2.3	811
4	二	麥片飯	杏鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇<煮>	醬燒冬粉 冬粉、蔬菜<燒>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	綠蔬	紅豆湯 紅豆		6.1	2.3	2.0	2.3	799
5	三	白飯	酥炸豬排x1 豬排<炸>	蕃茄炒蛋 番茄、雞蛋<炒>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結<煮>	有機	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6.0	2.4	2.2	2.3	865
6	四	紅藜飯	蜜汁醬燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜<燒>	絞肉豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔬菜<煮>	鮮蔬高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.1	2.2	2.2	2.5	810
7	五	燕麥飯	豆瓣魚 魚肉、洋芋、蔬菜<燒>	瓜仔干丁肉燥 非基改干丁、絞肉、脆瓜<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	有機	蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊		6.2	2.3	2.0	2.4	813
10	-			~端午節放假愉快~									
11	一	胚芽飯	親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋<煮>	虱目魚塊x2 虱目魚塊<烤>	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 雞蛋、非基改豆腐		6.2	2.4	2.0	2.4	820
12	二	烤肉醬 炒飯	香酥魚排x1 魚排<炸>	蔬炒豆干絲 非基改豆干絲、蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 四季豆、蔬菜、油蔥酥<炒>	有機	洋芋湯 洋芋、雞蛋	水果	6.1	2.5	2.0	2.6	894
13	三	紫米飯	五香雞翅x1 雞翅<滷>	玉米豆腐 非基改豆腐、玉米、蔬菜<煮>	鮮蔬花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	海帶結燉湯 海帶結、排骨		6.2	2.2	2.0	2.3	799
14	五			~畢業愉快~									
17	-	五穀飯	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇<蒸>	豆干小炒 非基改豆干、蔬菜<炒>	黃瓜鮮菇 大黃瓜、鮮菇、蔬菜<煮>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜	水果	6.0	2.2	2.2	2.2	843
18	一	白飯	蔥燒肉柳 豬肉、蔬菜、蔥<燒>	沙茶凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米、雞蛋		6.2	2.4	2.0	2.3	814
19	二	糙米飯	橙汁雞丁 雞肉、蔬菜<燒>	起司燴南瓜 南瓜、洋芋、起司<燴>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<煮>	有機	綠豆湯 綠豆	水果	6.2	2.3	2.1	2.3	869
20	三	雜糧飯	義式青醬雞 雞肉、蔬菜、青醬<煮>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<烤>	芋頭白菜 芋頭、白菜、蔬菜<煮>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.2	2.3	2.0	2.3	806
21	四	肉醬 義式麵	烤豬排x1 豬排<烤>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.0	2.2	2.0	2.3	785
24	一	芝麻飯	紅燒魚 魚肉、蔬菜<燒>	鮮肉燒賣x2 燒賣<蒸>	炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	綠蔬	海帶芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐	豆奶	6.3	2.3	2.2	2.7	790
25	二	薏仁飯	蒜香炒雞 雞肉、蔬菜、蒜<炒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋		6.2	2.4	2.2	2.5	832
26	三	白飯	白醬燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	福州丸x1 福州丸<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳、蔬菜<煮>	有機	麵線湯 麵線、蔬菜	水果	6.0	2.3	2.0	2.3	852
27	四	肉鬆蓋飯	五香翅腿x2 每班一盒 翅腿<滷>	蜜汁滷豆干 非基改豆干、蔬菜<滷>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	山粉圓甜湯 山粉圓		6.0	2.3	2.0	2.3	792
28	五			~結業式~暑假愉快~									

●若因大氣或食材因素須更改菜色食材內容或另烹煮湯，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：莊苑雅

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)		
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
3次	4次	9次	17次	0次		魚肉蛋類	其他	5次 0次 2次 3次

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀	白肉	蔬果	海帶	熱量
									根莖	肉蛋			
3	一	雜糧飯	塔香麵腸	茄汁豆包	菇炒花椰菜	綠蔬	海帶芽湯		6.1	2.3	2.1	2.3	756
			麵腸.九層塔<炒>	非基改豆包<煮>	蔬菜.花椰菜<炒>		海帶芽						
4	二	麥片飯	小瓜豆干丁	筍燒車輪	白菜滷	綠蔬	玉米段湯		6.2	2.2	2.0	2.3	753
			非基改豆干.小黃瓜<煮>	麵輪.竹筍<滷>	白菜.蔬菜<煮>		玉米						
5	三	白飯	壽喜燒油腐	冬瓜素排骨	芝麻海帶結	有機	榨菜鮮菇湯	水果	6.0	2.3	2.0	2.5	815
			非基改油豆腐.蔬菜<煮>	冬瓜.素排骨<燒>	芝麻.海帶結<煮>		榨菜.鮮菇						
6	四	紅藜飯	豉汁花干	玉米豆腐	鮮蔬高麗菜	有機	蘿蔔湯		6.1	2.2	2.2	2.2	746
			非基改蘭花干<滷>	非基改豆腐.玉米<煮>	高麗菜.蔬菜<炒>		蘿蔔						
7	五	燕麥飯	杏鮑菇黑干	芋香烤麸	黃瓜精靈菇	有機	蔬菜燉湯		6.1	2.4	2.0	2.2	756
			非基改黑干.杏鮑菇<滷>	烤麸.芋頭<煮>	大黃瓜.精靈菇.蔬菜<炒>		蔬菜						
10	-				~端午節放假愉快~								
11	二	胚芽飯	雙菇炒干片	花生麵筋	木耳高麗菜	綠蔬	味噌豆腐湯		6.2	2.4	2.0	2.3	768
			非基改豆干片.鮮菇<炒>	花生.麵筋<煮>	高麗菜.木耳.蔬菜<炒>		味噌.非基改豆腐						
12	三	白飯	沙茶炒素肚	薑黃豆腸	炒四季豆	有機	洋芋湯	水果	6.0	2.3	2.0	2.5	815
			素肚.蔬菜.素沙茶<炒>	非基改豆腸.薑黃粉<煮>	四季豆.蔬菜<炒>		洋芋						
13	四	紫米飯	番茄凍腐	醬爆干絲	鮮蔬花椰菜	有機	海帶結燉湯		6.8	2.2	2.0	2.7	813
			非基改凍豆腐.番茄<煮>	非基改干絲<炒>	花椰菜.蔬菜<炒>		海帶結						
14	五	薏仁飯	素茶鵝	彩椒豆雞	蒲瓜	有機	竹筍湯		6.0	2.3	2.2	2.3	751
			素茶鵝<燒>	非基改素雞.彩椒<煮>	蒲瓜.蔬菜<炒>		竹筍						
17	-	五穀飯	芝麻小豆干	白玉麵輪	黃瓜鮮菇	綠蔬	豆腐蔬菜湯	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	820
			非基改豆干.芝麻<燒>	麵輪.蘿蔔<煮>	大黃瓜.鮮菇.蔬菜<煮>		非基改豆腐.蔬菜						
18	二	白飯	滷四角油腐	鮮菇素雞丁	蔬香花椰菜	綠蔬	玉米湯		6.2	2.4	2.0	2.3	768
			非基改四角油豆腐<滷>	素雞丁.鮮菇<煮>	花椰菜.蔬菜<炒>		非基改玉米						
19	三	糙米飯	五香豆皮	麻香素腰花	竹筍木耳	有機	香菇蔬菜湯	水果	6.1	2.2	2.1	2.3	808
			非基改豆皮<滷>	素腰花.蔬菜<煮>	竹筍.木耳.蔬菜<煮>		香菇.蔬菜						
20	四	雜糧飯	瓜仔素燥	鹽味烤麸	芋頭白菜	有機	紫菜湯		6.2	2.3	2.0	2.3	760
			非基改豆干丁.碎瓜<煮>	烤麸.蔬菜<煮>	芋頭.白菜.蔬菜<煮>		紫菜						
21	五	紅藜飯	醬燒牛蒡排	紅燒豆腐	炒高麗菜	有機	冬瓜湯		6.0	2.4	2.0	2.3	754
			牛蒡排<燒>	非基改豆腐.鮮菇<煮>	高麗菜.蔬菜<炒>		冬瓜						
24	-	芝麻飯	客家小炒	京醬麵腸	炒竹筍	綠蔬	海帶芽味噌湯	豆奶	6.2	2.4	2.2	2.7	791
			非基改豆干片.蔬菜<炒>	麵腸<炒>	竹筍.蔬菜<炒>		海帶芽.非基改豆腐						
25	二	薏仁飯	橙汁凍豆腐	菇菇素雞	絲瓜蔬炒	綠蔬	玉米蔬菜湯		6.2	2.3	2.2	2.5	774
			非基改凍豆腐.柳橙汁<煮>	非基改素雞.鮮菇<煮>	絲瓜.蔬菜<炒>		非基改玉米.蔬菜						
26	三	白飯	毛豆蘭花干	海味雙絲	蒲瓜木耳	有機	麵線湯	水果	6.1	2.3	2.0	2.3	813
			非基改蘭花干.毛豆<煮>	非基改豆干絲.海帶絲<炒>	蒲瓜.木耳.蔬菜<煮>		麵線.蔬菜						
27	四	麥片飯	薑絲素肚	關東煮	香炒高麗菜	有機	肉骨茶湯		6.0	2.2	2.0	2.3	739
			素肚.薑<煮>	非基改油豆腐.蘿蔔.海帶<煮>	高麗菜.蔬菜<炒>		洋芋.肉骨茶包						

● 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