

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 種類	豆腐 種類	蔬菜	肉類 種類	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					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					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					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					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					813
10	一	端午節放假愉快~ 									
11	二	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					820
12	三	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					894
13	四	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					799
14	五	畢業愉快~ 									
17	一	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					843
18	二	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					814
19	三	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					869
20	四	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					806
21	五	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					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					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					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					852
27	四	肉鬆蓋飯 每班一盒	五香翅腿x2 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					792
28	五	結業式~暑假愉快~									

●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>			
魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品	魚肉蛋類	其他	油炸品
3次	4次	9次	17次	0次			5次	0次	2次

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