

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 肉類	蔬菜	水果	熱量
1	五	雜糧飯	酸甜肉片 豬肉、蔬菜<煮>	魷魚丸x2 魷魚丸<烤>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機 蔬燉雞湯 帶骨雞塊、蔬菜	6.0	2.5	2.2	2.5	775
4	一	白飯	五香雞排x1 雞排<滷>	黑輪蔬炒 黑輪、蔬菜<炒>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	綠蔬 玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋	6.3	2.4	2.0	2.4	779
5	二	胚芽飯	韓味年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕<煮>	蔥燒凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<燒>	九層塔海帶絲 九層塔、海帶絲<炒>	綠蔬 麻油鮮菇湯 鮮菇、麻油	6.2	2.5	2.1	2.5	787
6	三	招牌 蛋炒飯	蔬炒肉片 豬肉、高麗菜<炒>	豬肉炒干絲 非基改干絲、豬肉<炒>	脆炒蒲瓜 蒲瓜、蔬菜<炒>	有機 西谷米甜湯 西谷米	6.2	2.5	2.0	2.5	844
7	四	薏仁飯	香酥魚排x1 魚排<炸>	雞肉丸x2 雞肉丸、蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機 蘿蔔湯 蘿蔔、排骨	6.0	2.5	2.0	2.5	770
8	五	小米飯	竹筍燉肉 豬肉、竹筍<燉>	蔬菜炒蛋 雞蛋、蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜、蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜	6.0	2.5	2.0	2.4	766
11	一	<div>   校慶補假   </div>									
12	二	白飯	香草鮮菇雞 雞肉、鮮菇、香草<煮>	玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米<炒>	蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.2	2.5	2.0	2.3	775
13	三	麥片飯	麻油肉片 豬肉、蔬菜<煮>	醬燒冬粉 冬粉、蔬菜<燒>	芝麻四季豆 芝麻、四季豆<炒>	有機 金針花排骨湯 金針花、蔬菜、排骨	6.3	2.4	2.2	2.6	853
14	四	五穀飯	五味醬雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干、杏鮑菇<滷>	蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機 肉骨茶湯 肉骨茶包、洋芋	6.2	2.5	2.1	2.7	796
15	五	咖哩 烏龍麵	醬燒豬排x1 豬排<燒>	五香雞捲x1 雞捲<烤>	雙色花椰菜 綠、白花椰菜、蔬菜<炒>	有機 綠豆湯 綠豆	6.0	2.4	2.0	2.7	772
18	一 蔬食	紫米飯	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	香菇肉燥 蔬菜、絞肉、香菇<滷>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<煮>	綠蔬 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.2	2.6	2.0	2.3	843
19	二	芝麻飯	孜然肉片 豬肉、蔬菜<煮>	拌炒豆雞 非基改豆雞、蔬菜<炒>	芋頭白菜 白菜、芋頭、蔬菜<煮>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	6.5	2.6	2.2	2.5	818
20	三	白飯	洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥<煮>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結、蔬菜<煮>	有機 珍珠甜湯 粉圓	6.2	2.4	2.0	2.4	832
21	四	肉鬆蓋飯 每班一盒	香草豬排x1 豬排<燒>	黑胡椒油豆腐 非基改油豆腐<煮>	拌炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機 海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.2	2.5	2.1	2.7	796
22	五	雜糧飯	奶香白醬雞 雞肉、蔬菜<煮>	玉米絞肉 非基改玉米、絞肉<煮>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機 薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、排骨	6.2	2.5	2.2	2.4	785
25	一	肉醬 義大利麵	金黃魚排x1 魚排<炸>	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	綠蔬 紅豆湯 紅豆	6.2	3.5	2.1	2.3	853
26	二	糙米飯	蔥爆肉片 豬肉、蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	香菇高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬 洋芋蛋花湯 洋芋、雞蛋	6.3	2.6	2.2	2.5	804
27	三	紫米飯	杏鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇<煮>	麥克雞塊x2 雞塊<烤>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔、蔬菜<煮>	有機 米粉湯 米粉、蔬菜	6.2	2.4	2.0	2.4	832
28	四	燕麥飯	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔<燉>	南瓜燒豆腐 非基改豆腐、南瓜<燒>	菇炒白花椰 白花椰菜、蔬菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐、蔬菜	6.1	2.5	2.1	2.7	789
29	五	白飯	義式青醬雞 雞肉、蔬菜<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	蔥酥條豆 油蔥酥、蔬菜、條豆<炒>	有機 冬瓜湯 冬瓜	6.0	2.5	2.2	2.4	771

●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
2次	9次	9次	20次	1次		5次	0次	2次	4次