

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全乳 雞理	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油質 類	果 糖	熱 量
1	三	糙米飯	柴魚蘿蔔雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	炒豆干絲 <small>非基改豆干絲, 蔬菜<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆, 芝麻<炒></small>	有機	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		6.3	2.4	2.0	2.4	779	
2	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775	
3	五	~兒童節快樂~												
6	一	~兒童節快樂~												
7	二	薏仁飯	三杯油腐雞 <small>雞肉, 非基改油腐<燒></small>	蔬炒黑輪 <small>黑輪, 蔬菜<炒></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>		6.3	2.4	2.0	2.5	784	
8	三	白飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米, 雞茸<煮></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	薑絲海帶芽湯 <small>海帶芽, 雞蛋, 薑</small>		6.4	2.3	2.1	2.5	786	
9	四	糙米飯	蔥油鹹水雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干, 杏鮑菇<滷></small>	蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	肉骨茶湯 <small>冬瓜, 肉骨茶包</small>		6.2	2.3	2.0	2.3	760	
10	五	番茄肉醬 義大利麵	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燒></small>	起司燴洋芋 <small>洋芋, 南瓜, 起司<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.4	2.1	2.5	786	
13	一	五穀飯	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	水果	銀絲卷				833	
14	二	麥片飯	橙汁雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 非基改玉米<炒></small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 香菇, 蔬菜<煮></small>	綠蔬	柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐, 柴魚</small>		6.7	2.0	2.0	2.4	777	
15	三	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉></small>	香雞堡x1 <small>雞堡<炸></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機	西米露 <small>西谷米</small>		6.2	2.4	2.1	2.4	775	
16	四	糙米飯	青醬鮮菇雞 <small>雞肉, 鮮菇, 青醬<煮></small>	地瓜條x4 <small>地瓜<烤></small>	蔥酥長豆 <small>長豆, 油蔥酥<炒></small>	有機	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>		6.2	2.4	2.1	2.3	770	
17	五	沙茶 肉絲炒麵	五香豬排x1 <small>豬排<滷></small>	金黃魚塊x2 <small>魚塊<烤></small>	白菜木耳 <small>白菜, 木耳, 蔬菜<炒></small>	有機	玉米段雞湯 <small>玉米段, 帶骨雞塊</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
20	一	麥片飯	檸檬香茅魚 <small>魚肉, 蔬菜<煮></small>	番茄肉燥 <small>絞肉, 番茄<煮></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>		6.0	2.3	2.0	2.3	746	
21	二	紅藜飯	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉, 蔬菜, 蘑菇醬<煮></small>	五香豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>		6.5	2.5	2.0	2.3	796	
22	三	蔥香 雞肉飯	蠔油雞排x1 <small>雞排<滷></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	有機	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜, 豬肉</small>		6.0	2.6	2.2	2.3	774	
23	四	薏仁飯	泡菜年糕燒肉 <small>豬肉, 泡菜, 年糕<燒></small>	醬燒豆皮 <small>非基改豆皮<燒></small>	鮮蔬豆芽 <small>綠豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	豆奶	6.0	3.7	2.2	2.3	856	
24	五	胚芽飯	滑蛋親子丼 <small>雞肉, 蔬菜, 雞蛋<煮></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<烤></small>	紅蘿蔔海帶 <small>海帶, 紅蘿蔔<煮></small>	有機	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.0	2.3	2.2	2.3	751	
27	一	小米飯	香酥魚排x1 <small>魚排<炸></small>	絞肉燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉<燒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬	香菇雞湯 <small>香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775	
28	二	糙米飯	蜂蜜醬燒肉片 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	香Q滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.5	2.4	2.0	2.3	789	
29	三	白飯	梅菜方干雞 <small>雞肉, 非基改豆干, 梅菜<煮></small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 豬肉, 蔬菜<炒></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	有機	紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.2	2.4	2.1	2.4	775	
30	四	海苔 香鬆飯	肉骨茶燉肉 <small>豬肉, 蔬菜, 肉骨茶包<燉></small>	魷魚丸x2 <small>魷魚丸<烤></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>		6.2	2.4	2.1	2.3	770	

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱甜湯, 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: 莊瑋雅

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	其他	油炸品	甜湯	
2次	9次	9次	19次	1次	魚肉蛋類	5次	1次	2次	4次