

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類	豆類 類	蔬菜	肉類 類	熱量	
8/30	五	胚芽飯	京醬肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜<炒></small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜, 菇, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌海帶芽湯 <small>海帶芽, 蔬菜</small>	6.2	2.4	2.3	2.3	775	
9/2	一	芝麻飯	糖醋雞 <small>雞肉, 蔬菜<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	針菇炒筍 <small>金針菇, 竹筍, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>	6.3	2.2	2.4	2.3	770	
9/3	二	白飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排<炸></small>	台式佛跳牆 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 仙草蜜 <small>仙草</small>	6.3	2.6	2.3	2.6	871	
9/4	三	紫米飯	杏鮑菇雞 <small>雞肉, 杏鮑菇<煮></small>	馬鈴薯肉柳 <small>馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜<炒></small>	芝麻海帶結 <small>海帶結, 芝麻<炒></small>	綠蔬 蔬菜燉湯 <small>蔬菜, 排骨</small>	6.2	2.4	2.2	2.3	773	
9/5	四	紅藜飯	新疆孜然燒肉 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋<炒></small>	蔬炒花椰菜 <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	2.5	2.0	2.4	847	
9/6	五	義大利肉醬麵	迷迭香雞排x1 <small>雞排<煮></small>	魷魚丸x2 <small>魷魚丸<烤></small>	蔥酥敏豆 <small>油蔥酥, 敏豆<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	6.2	2.6	2.2	2.3	788	
9/9	一	白飯	莎莎醬嫩雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	玉米可樂餅x1 <small>可樂餅<烤></small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍, 排骨</small>	6.2	2.3	2.4	2.2	766	
9/10	二	麥片飯	烤豬排x1 <small>豬排<烤></small>	海鮮凍豆腐 <small>凍豆腐, 蝦仁, 魷魚<燒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	6.2	2.4	2.2	2.3	833	
9/11	三	日式鐵板麵	洋釀醬雞丁 <small>雞肉, 蔬菜<燒></small>	豬肉蒸餃x2 <small>豬肉水餃<蒸></small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 珍珠醇奶 <small>粉圓</small>	6.1	2.5	2.3	2.2	771	
9/12	四	胚芽飯	香酥魚排x1 <small>魚排<炸></small>	栗子燒雞 <small>雞肉, 蔬菜, 栗子<燒></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	6.2	2.8	2.3	2.6	879	
9/13	五	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<燴></small>	虱目魚塊x2 <small>虱目魚塊<烤></small>	菇炒白花椰 <small>花椰菜, 菇, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>	6.3	2.2	2.0	2.3	760	
9/16	一	小米飯	五香翅小腿x2 <small>翅腿<滷></small>	三杯米血甜不辣 <small>米血糕, 甜不辣, 蔬菜<炒></small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇, 帶骨雞塊, 蔬菜</small>	6.2	2.5	2.2	2.3	780	
9/17	二											
9/18	三	芝麻飯	烤雞排x1 <small>雞排<烤></small>	竹筍燉肉 <small>竹筍, 豬肉, 蔬菜<燉></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 紅豆Q粉粿 <small>紅豆, 粉粿</small>	6.1	2.4	2.0	2.4	765	
9/19	四	白飯	蒜香鮮菇雞 <small>雞肉, 鮮菇<煮></small>	豬肉燴豆腐 <small>非基改豆腐, 豬肉<燴></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>	6.1	2.7	2.2	2.3	848	
9/20	五	烤肉醬炒麵	黑胡椒肉柳 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	香濃起司球x2 <small>起司球<炸></small>	芝麻條豆 <small>芝麻, 敏豆<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>	6.2	2.5	2.2	2.3	780	
9/23	一	紫米飯	泡菜年糕豬肉 <small>豬肉, 泡菜, 年糕<燒></small>	招牌蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌針菇湯 <small>金針菇, 非基改豆腐</small>	6.2	2.6	2.3	2.4	795	
9/24	二	糙米飯	蜜汁雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	客家豬肉小炒 <small>非基改豆干, 豬肉, 蔬菜<炒></small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓</small>	6.2	2.8	2.4	2.2	863	
9/25	三	胚芽飯	白醬燉肉 <small>豬肉, 蔬菜<燉></small>	香雞堡排x1 <small>雞堡排<烤></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米段湯 <small>玉米段, 排骨</small>	6.2	2.7	2.2	2.3	795	
9/26	四	麥片飯	醬淋海鮮排x1 <small>海鮮排<燒></small>	壽喜燒雞肉 <small>雞肉, 蔬菜<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>	6.2	2.3	2.3	2.2	823	
9/27	五	蔥油雞肉飯	鹹酥雞 <small>雞肉<炸></small>	蒜味魚丁 <small>魚肉, 蔬菜<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 洋芋湯 <small>洋芋, 雞蛋</small>	6.2	2.5	2.3	2.3	783	
9/30	一	小米飯	咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 蔬菜<燴></small>	烤豬肉條 <small>豬肉<烤></small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	6.2	2.5	2.2	2.3	780	

●若因天氣或食材因素須更改菜色或內容或冷熱甜湯，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		油炸品	甜湯	
魚肉蛋類	其他	其他	其他	其他	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯	
3次	7次	11次	19次	2次	4次	1次	4次	4次	