



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2024年10月菜單

百齡國中

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆漿 蛋白	蔬菜	油炸點 樣子	熱量
1	一	白飯	日式薑汁燒肉 豬肉. 蔬菜<燒>	蔬菜炒蛋 雞蛋. 蔬菜<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 木耳. 蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔. 排骨	水果	6.3	2.4	2.0	2.2 830
2	二	紫米飯	橙汁魚排x1 魚排. 柳橙汁<燒>	香草鮮菇燉雞 雞肉. 杏鮑菇. 蔬菜<燉>	蔥酥四季豆 四季豆. 蔬菜<炒>	有機	洋芋濃湯 洋芋. 雞蛋		6.2	2.1	2.4	2.3 755
3	三	泰式 打拋拌麵	烤豬排x1 豬排<烤>	甜不辣豆干 非基改豆干. 蔬菜. 甜不辣<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	珍珠醇奶 粉圓	水果	6.2	2.1	2.4	2.4 820
4	四	雜糧飯	蔥油淋雞 雞肉. 蔬菜. 蔥<煮>	京醬肉柳 豬肉. 蔬菜<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜. 蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍		6.2	2.1	2.4	2.3 755
7	一	古早味 香菇油飯	BBQ雞翅x1 雞翅<燒>	地瓜QQ球 地瓜球<炸>	芋香白菜 芋頭. 白菜. 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐. 味噌		6.2	2.1	2.4	2.3 755
8	二	胚芽飯	新疆孜然燒雞 雞肉. 蔬菜<燒>	玉米絞肉 非基改玉米. 絞肉<煮>	紅絲花椰菜 花椰菜. 紅蘿蔔. 蔬菜<炒>	綠蔬	肉羹湯 肉羹. 蔬菜	水果	6.3	2.4	2.0	2.2 830
9	三	糙米飯	紅燒肉片 豬肉. 蔬菜<燒>	香雞堡排x1 香雞堡<烤>	九層塔海帶根 海帶根. 九層塔. 蔬菜<煮>	有機	南瓜濃湯 南瓜. 洋芋. 雞蛋		6.2	2.1	2.4	2.5 764

雙十節放假

10	四	雙十節放假										
11	五	白飯	照燒雞丁 雞肉. 蔬菜<燒>	蝦仁肉燥豆腐 非基改豆腐. 紹肉. 蝦仁<煮>	蔬炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機	檸檬愛玉 愛玉. 檸檬汁		6.2	2.1	2.4	2.3 755
14	一	燕麥飯	橙汁豬肉 豬肉. 蔬菜<燒>	鮮肉鍋貼x2 豬肉高麗菜鍋貼<蒸>	木耳絲瓜 絲瓜. 木耳. 蔬菜<煮>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋. 肉骨茶包		6.2	2.1	2.4	2.2 751
15	二	小米飯	五香豬排x1 豬排<滷>	竹筍肉絲 竹筍. 豬肉<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜. 菇. 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌海芽湯 海帶芽. 非基改豆腐	水果	6.3	2.1	2.4	2.3 822
16	三	雜糧飯	BBQ翅小腿x2 翅小腿<燒>	豬肉炒干絲 非基改干絲. 豬肉<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<煮>	有機	楊枝甘露 芒果. 西谷米		6.2	2.3	2.2	2.6 779
17	四	招牌 肉絲炒麵	蘑菇醬燒肉 豬肉. 蔬菜<燒>	玉米炒蛋 雞蛋. 非基改玉米<炒>	海山醬蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機	蔬燉雞湯 蔬菜. 帶骨雞塊	水果	6.2	2.3	2.0	2.3 820
18	五	麥片飯	韓式泡菜魚 魚肉. 蔬菜. 泡菜<煮>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	菇炒花椰菜 花椰菜. 菇. 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜		6.2	2.1	2.4	2.3 755
21	一	紫米飯	豆瓣豬肉 豬肉. 蔬菜<煮>	海苔魚塊x2 魚塊. 海苔粉<烤>	白菜滷 白菜. 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋		6.2	2.1	2.4	2.3 755
22	二	番茄肉醬 義大利麵	檸檬雞翅x1 雞翅. 檸檬汁<煮>	蜜汁排骨酥 豬肉<燒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	綠豆湯 綠豆	水果	6.2	2.1	2.4	2.3 815
23	三	白飯	野菜燒肉片 豬肉. 蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 雞蛋. 菜脯<炒>	芝麻海帶結 海帶結. 蔬菜. 芝麻<煮>	有機	薑絲冬瓜湯 冬瓜. 薑		6.3	2.3	2.2	2.4 777
24	四	小米飯	炸海鮮排x1 海鮮排<炸>	蒜香雞 雞肉. 蔬菜<煮>	金針菇炒筍 竹筍. 金針菇. 蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋	水果	6.2	2.1	2.4	2.5 824
25	五	薏仁飯	咖哩豬 豬肉. 洋芋. 蔬菜<燴>	毛豆雞茸 毛豆仁. 雞茸. 蔬菜<炒>	蒜炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇. 蔬菜. 帶骨雞塊		6.2	2.1	2.4	2.3 755
28	一	白飯	台灣鹽水雞 雞肉. 蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋. 洋蔥<炒>	蔬炒條豆 條豆. 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌蛋花湯 非基改豆腐. 雞蛋	豆奶	6.2	2.1	2.4	2.3 755
29	二	糙米飯	茄汁魚排x1 魚排<燒>	麻油雞 雞肉. 杏鮑菇. 蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	白菜燉湯 白菜. 蔬菜	水果	6.2	2.1	2.4	2.3 815
30	三	胚芽飯	五香雞排x1 雞排<滷>	鍋燒獅子頭x1 蔬菜. 獅子頭<燒>	炒絲瓜 絲瓜. 蔬菜<煮>	有機	榨菜肉絲湯 榨菜. 豬肉		6.3	2.4	2.0	2.3 775
31	四	麥片飯	安東燉雞 雞肉. 蔬菜. 冬粉<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	拌炒黃芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機	黑糖包心圓 包心粉圓	水果	6.3	2.4	2.0	2.6 848

●若因大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11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
4次	9次	9次

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	
		1次	5次	0次



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 餅	豆魚 肉蛋	蔬菜	油面 豆漿 蛋子	熱量
1	一	白飯	茄汁豆捲 非基改豆捲. 蔬菜<煮>	紅燒油腐 非基改油豆腐<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 木耳. 蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔燉湯 白蘿蔔	水果	6.1	2.4	2.3	2.4 773
2	二	紫米飯	京醬炒干絲 非基改干絲. 蔬菜<炒>	麻香素腰花 素腰花. 蔬菜<煮>	炒四季豆 四季豆. 蔬菜<炒>	有機	洋芋湯 洋芋	水果	6.2	2.3	2.0	2.4 825
3	三	紅藜飯	豆瓣豆腐 非基改豆腐. 豆瓣醬<煮>	九層塔紫茄 茄子. 九層塔<燒>	蔬香高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	海帶芽薑絲湯 海帶芽. 薑	水果	6.1	2.3	2.2	2.4 763
4	四	雜糧飯	素牛蒡排 牛蒡排<煮>	杏鮑菇黑干 非基改黑豆干. 杏鮑菇<滷>	黃瓜蔬炒 黃瓜. 蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍		5.0	2.5	2.2	2.5 765
7	一	麥片飯	糖醋豆皮 非基改豆皮. 彩椒<煮>	醬爆干丁 非基改豆干. 蔬菜<炒>	芋頭白菜 芋頭. 白菜. 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐. 味噌		6.1	2.4	2.1	2.4 768
8	二	胚芽飯	毛豆蘭花乾 非基改蘭花干. 毛豆仁<煮>	鮮菇素雞丁 素雞丁. 鮮菇<煮>	紅絲花椰菜 花椰菜. 紅蘿蔔. 蔬菜<炒>	綠蔬	薏仁煲湯 洋薏仁	水果	6.1	2.5	2.1	2.3 771
9	三	糙米飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	蜜糖小豆干 非基改豆干<滷>	塔香海帶根 海帶根. 九層塔. 蔬菜<煮>	有機	南瓜湯 南瓜. 洋芋		6.2	2.3	2.0	2.3 820
10	四	雙十節放假										
11	五	白飯	客家小炒 非基改豆干. 蔬菜<炒>	咖哩素肚 素肚<煮>	蔬炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機	金針花湯 金針花. 蔬菜		6.1	2.4	2.1	2.5 832
14	一	燕麥飯	五香素雞 非基改素雞. 蔬菜<煮>	素燥豆腐 非基改豆腐. 素絞肉<煮>	木耳絲瓜 絲瓜. 木耳. 蔬菜<煮>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋. 肉骨茶包		6.1	2.3	2.1	2.4 760
15	二	小米飯	炸醬煮豆干 非基改干丁. 蔬菜<煮>	花生麵筋 麵筋. 花生<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜. 菇. 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌海芽湯 海帶芽. 非基改豆腐	水果	6.1	2.4	2.1	2.5 772
16	三	雜糧飯	蜜汁豆捲 非基改豆腸. 蔬菜<煮>	塔香黑干 非基改黑豆干. 九層塔<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<煮>	有機	番茄蔬菜湯 番茄. 蔬菜		6.1	2.5	2.3	2.4 840
17	四	白飯	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>	油片小炒 非基改油片<炒>	海山醬蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機	蔬菜燉湯 蔬菜	水果	6.2	2.3	2.2	2.3 765
18	五	麥片飯	香菇海苔燒 香菇海苔燒<燒>	海味雙絲 非基改豆絲. 海帶絲<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜. 菇. 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜		6.1	2.4	2.1	2.5 832
21	一	紫米飯	三杯油腐 非基改油豆腐. 蔬菜<煮>	鮮菇豆干 非基改豆干. 鮮菇<炒>	白菜滷 白菜. 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米		6.2	2.5	2.2	2.5 789
22	二	五穀飯	鳳梨素雞丁 素雞丁. 凤梨<煮>	梅菜麵腸 麵腸. 梅干菜<煮>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	6.1	2.4	2.1	2.4 768
23	三	白飯	義式花干 非基改蘭花干<煮>	椒椒炒豆絲 非基改豆皮絲. 青椒<炒>	芝麻海帶結 海帶結. 蔬菜. 芝麻<煮>	有機	薑絲冬瓜湯 冬瓜. 薑		6.1	2.3	2.1	2.5 825
24	四	小米飯	海帶滷豆干 非基改豆干. 海帶結<滷>	南瓜燒豆腐 非基改豆腐. 南瓜<煮>	金針菇炒筍 竹筍. 金針菇. 蔬菜<炒>	有機	紫菜湯 紫菜	水果	6.1	2.3	2.2	2.3 758
25	五	薏仁飯	素魚排 素魚排<燒>	干絲蔬炒 非基改豆干絲. 蔬菜<炒>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	香菇燉湯 香菇. 蔬菜		6.2	2.4	2.1	2.4 835
28	一	白飯	玉米干丁 非基改干丁. 非基改玉米<煮>	燒豆皮 非基改豆皮<燒>	蔬炒條豆 條豆. 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 豆奶 非基改豆腐. 味噌		6.2	2.4	2.0	2.4 772
29	二	糙米飯	醬炒黑干 非基改黑干<炒>	橙汁凍腐 非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>	蔬香花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	白菜湯 白菜. 蔬菜	水果	6.1	2.4	2.2	2.4 770
30	三	胚芽飯	芋香烤麩 烤麩. 芋頭<煮>	蘿蔔素排骨 素排骨. 蘿蔔<煮>	炒絲瓜 絲瓜. 蔬菜<煮>	有機	榨菜素絲湯 蔬菜. 榨菜		6.2	2.3	2.2	2.3 825
31	四	麥片飯	椒鹽豆腸 非基改豆腸<炒>	蔬炒豆干 非基改豆干. 蔬菜<炒>	拌炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機	黃瓜燉湯 黃瓜	水果	6.1	2.4	2.3	2.4 773