

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉類	蔬 菜	油脂坚果 種子	熱 量			
1	二	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	三	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	四	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	五	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
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、絞肉、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<燴>	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 海芽菜、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<燴>	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<燴>	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，不適宜具過敏體質者食用。  
●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：莊苑雅

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		
4次	9次	9次	21次	1次	5次	0次	2次	4次

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂坚果種子	熱能
1	二	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	三	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		6.2	2.3	2.0	2.4	825
3	四	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	五	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 非基改豆干絲、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、鳳梨<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 非基改豆腐、味噌	豆奶	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