



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2025年1+2月菜單

百齡高中

| 日期    | 星期 | 主食           | 主菜                    | 副菜                      | 湯                     | 附餐 | 全穀<br>雜糧           | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 油脂型<br>米飯 | 熱量  |     |     |
|-------|----|--------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|----|--------------------|----------|-----|-----------|-----|-----|-----|
| 1 /2  | 四  | 雜糧飯          | 家常紅燒肉<br>豬肉、蔬菜<燒>     | 絞肉燴豆腐<br>非基改豆腐、絞肉、蔬菜<煮> | 蔬炒白菜<br>白菜、蔬菜<炒>      | 綠蔬 | 玉米蛋花湯<br>非基改玉米、雞蛋  | 水果       | 6.2 | 2.6       | 2.0 | 2.6 | 856 |
| 3     | 五  | 薏仁飯          | 杏鮑菇雞<br>雞肉、蔬菜<燒>      | 番茄炒蛋<br>雞蛋、番茄<炒>        | 蔥酥四季豆<br>四季豆、油蔥酥<炒>   | 綠蔬 | 蔬菜肉絲湯<br>蔬菜、肉絲     |          | 6.0 | 2.6       | 2.0 | 2.6 | 782 |
| 6     | 一  | 白飯           | 炸雞米花<br>雞肉<炸>         | 筍干扣肉<br>豬肉、筍干、蔬菜<煮>     | 炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜<炒>     | 綠蔬 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨     |          | 6.0 | 2.5       | 2.0 | 2.7 | 779 |
| 7     | 二  | 小米飯          | 嫩汁豬排x1<br>豬排<烤>       | 鹹冬瓜燉雞<br>雞肉、蔬菜、鹹冬瓜<燉>   | 蔬炒黃豆芽<br>黃豆芽、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 麵線湯<br>麵線、蔬菜       | 水果       | 6.2 | 2.5       | 2.0 | 2.5 | 844 |
| 8     | 三  | 白飯           | 醬燒肉柳<br>豬肉、蔬菜<燒>      | 麥克雞塊x2<br>雞塊<烤>         | 蒲瓜蔬炒<br>蒲瓜、蔬菜<炒>      | 綠蔬 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜、排骨     |          | 6.0 | 2.2       | 2.0 | 2.7 | 757 |
| 9     | 四  | 芝麻飯          | 沙茶肉片<br>豬肉、蔬菜<煮>      | 茶香滷蛋x1<br>雞蛋<滷>         | 炒結頭菜<br>結頭菜、蔬菜<炒>     | 綠蔬 | 珍珠醇奶<br>粉圓         | 水果       | 6.2 | 2.5       | 2.0 | 2.5 | 844 |
| 10    | 五  | 蔥油<br>雞肉飯    | 蠔油雞翅x1<br>雞翅<滷>       | 日式魚塊x2<br>魚塊<炸>         | 菇炒花椰菜<br>花椰菜、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 大滷湯<br>非基改豆腐、蔬菜    |          | 6.3 | 2.5       | 2.2 | 2.7 | 805 |
| 13    | 一  | 薏仁飯          | BBQ翅小腿x2<br>翅小腿<烤>    | 蔬炒黑輪<br>黑輪、蔬菜<炒>        | 蘿蔔香菇<br>蘿蔔、香菇、蔬菜<煮>   | 綠蔬 | 味噌豆腐湯<br>非基改豆腐、味噌  | 豆奶       | 6.2 | 3.2       | 2.0 | 2.7 | 846 |
| 14    | 二  | 燕麥飯          | 酸甜醬豬肉<br>豬肉、蔬菜<煮>     | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋<炒>        | 芋頭白菜<br>白菜、芋頭、蔬菜<煮>   | 綠蔬 | 暖心燒仙草<br>芋圓、仙草汁    | 水果       | 6.0 | 2.5       | 2.2 | 2.5 | 835 |
| 15    | 三  | 白飯           | 香酥雞排x1<br>雞排<炸>       | 日式蒸蛋<br>雞蛋<蒸>           | 蔬炒結頭菜<br>結頭菜、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、蔬菜     |          | 6.0 | 2.2       | 2.0 | 2.7 | 757 |
| 16    | 四  | 肉鬆蓋飯<br>每班一盒 | 沙茶燒魚<br>魚肉、蔬菜<燒>      | 豬肉炒干絲<br>非基改干絲、豬肉<炒>    | 菇炒花椰菜<br>花椰菜、蔬菜、菇<炒>  | 綠蔬 | 海芽薑絲湯<br>海帶芽、薑     | 水果       | 6.0 | 2.5       | 2.0 | 2.5 | 830 |
| 17    | 五  | 五穀飯          | 義式燉肉<br>豬肉、蔬菜<燉>      | 魷魚丸x2<br>魷魚丸<烤>         | 蒜炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜、蒜<炒>  | 綠蔬 | 南瓜湯<br>南瓜、洋芋       |          | 6.2 | 2.5       | 2.2 | 2.7 | 798 |
| 2 /11 | 一  | 薏仁飯          | 照燒醬雞<br>雞肉、蔬菜<燒>      | 玉米肉茸<br>非基改玉米、絞肉<煮>     | 蘿蔔煮<br>蘿蔔、蔬菜<煮>       | 綠蔬 | 柴魚味噌湯<br>非基改豆腐、柴魚  | 水果       | 6.0 | 2.4       | 2.1 | 2.3 | 816 |
| 12    | 三  | 白飯           | 麻油燒肉<br>豬肉、蔬菜<煮>      | 茄汁炒蛋<br>雞蛋、番茄<炒>        | 蔬炒海帶絲<br>海帶絲、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 蔬菜排骨湯<br>蔬菜、排骨     |          | 6.0 | 2.4       | 2.2 | 2.4 | 763 |
| 13    | 四  | 麥片飯          | 烤翅小腿x2<br>翅膀<烤>       | 起司燴南瓜肉片<br>洋芋、南瓜、肉片<燴>  | 菇炒白菜<br>白菜、菇、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 雙Q奶茶<br>粉圓、芋圓      | 水果       | 6.1 | 2.5       | 2.2 | 2.3 | 833 |
| 14    | 五  | 南洋叻沙<br>炒麵   | 五香雞翅x1<br>雞翅<滷>       | 豬肉蒸餃x2<br>水餃<蒸>         | 蒲瓜蔬炒<br>蒲瓜、蔬菜<炒>      | 綠蔬 | 玉米濃湯<br>非基改玉米      |          | 6.1 | 2.4       | 2.1 | 2.4 | 768 |
| 17    | 一  | 燕麥飯          | 泡菜年糕燒雞<br>雞肉、蔬菜、年糕<燒> | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋、洋蔥<炒>        | 木耳豆芽菜<br>豆芽菜、蔬菜<炒>    | 綠蔬 | 豆腐蔬菜湯<br>非基改豆腐、蔬菜  |          | 6.0 | 2.4       | 2.1 | 2.3 | 756 |
| 18    | 二  | 番茄肉醬<br>義大利麵 | 鹽酥雞<br>雞肉<炸>          | 奶香可樂餅x1<br>可樂餅<烤>       | 蔬炒白菜<br>白菜、蔬菜<炒>      | 綠蔬 | 洋芋濃湯<br>洋芋         | 水果       | 6.1 | 2.5       | 2.1 | 2.4 | 835 |
| 19    | 三  | 白飯           | 紅燒魚排x1<br>魚排<燒>       | 竹筍炒肉絲<br>竹筍、肉絲<炒>       | 炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜<炒>     | 綠蔬 | 麻油雞湯<br>蔬菜、帶骨雞塊    |          | 6.0 | 2.3       | 2.3 | 2.4 | 758 |
| 20    | 四  | 紅藜飯          | 西西里雞翅x1<br>雞翅<烤>      | 烤肉醬肉片<br>豬肉、蔬菜<煮>       | 芝麻條豆<br>條豆、芝麻<炒>      | 綠蔬 | 味噌豆腐湯<br>非基改豆腐、味噌  | 水果       | 6.0 | 2.4       | 2.1 | 2.5 | 825 |
| 21    | 五  | 雜糧飯          | 糖醋雞<br>雞肉、蔬菜<煮>       | 香Q滷蛋x1<br>雞蛋<滷>         | 香菇結頭菜<br>結頭菜、香菇、蔬菜<炒> | 綠蔬 | 可可珍珠歐蕾<br>珍珠       |          | 6.2 | 2.4       | 2.0 | 2.3 | 768 |
| 24    | 一  | 白飯           | 五香雞排x1<br>雞排<滷>       | 蜜汁肉片<br>豬肉、蔬菜<煮>        | 海山醬蘿蔔<br>蘿蔔、蔬菜<煮>     | 綠蔬 | 香菇雞湯<br>香菇、蔬菜、帶骨雞塊 | 豆奶       | 6.0 | 3.4       | 2.2 | 2.3 | 834 |
| 25    | 二  | 薏仁飯          | 日式親子丼<br>雞肉、蔬菜、雞蛋<煮>  | 豬肉炒豆干<br>非基改豆干、豬肉<炒>    | 紅蘿蔔高麗菜<br>高麗菜、蔬菜<炒>   | 綠蔬 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋    | 水果       | 6.1 | 2.5       | 2.3 | 2.4 | 840 |
| 26    | 三  | 海苔<br>香鬆飯    | 番茄燒肉<br>豬肉、番茄<燒>      | 菜脯炒蛋<br>雞蛋、菜脯<炒>        | 蔬炒白花椰<br>白花椰菜、蔬菜<炒>   | 綠蔬 | 紅豆粉粿<br>紅豆、粉粿      |          | 6.2 | 2.4       | 2.2 | 2.4 | 777 |
| 27    | 四  | 麥片飯          | 夯烤豬排x1<br>豬排<烤>       | 義式青醬雞<br>雞肉、蔬菜<煮>       | 黃瓜蔬炒<br>黃瓜、蔬菜<炒>      | 綠蔬 | 金針排骨湯<br>金針花、蔬菜、排骨 | 水果       | 6.0 | 2.5       | 2.1 | 2.3 | 824 |

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱品湯，煩請即見見諒。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> |    |  |     |    |       |
|----------------|----|-----|---------------|------|--|---------------|----|--|-----|----|-------|
|                |    |     |               |      |  | 副菜加工食品        |    |  |     |    |       |
| 魚肉<br>海鮮       | 豬肉 | 雞肉  | 生鮮食材          | 調理食品 |  | 魚肉蛋類          | 其他 |  | 油炸品 | 甜湯 |       |
| 2次             | 9次 | 14次 | 25次           | 0次   |  |               |    |  | 5次  | 1次 | 3次 5次 |