

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

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
2次	9次	14次	25次	0次		魚肉蛋類		其他	
						5次	1次	3次	5次