

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂鹽類	糖	熱量
2	一	麥片飯	豆瓣燒雞 <small>雞肉, 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	莎莎肉醬 <small>絞肉, 番茄, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>		6.2	2.3	2.0	2.5	769
3	二	白飯	咖哩魚 <small>魚肉, 洋芋, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	蔬炒白菜 <small>白菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 海帶芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>	水果	6.3	2.3	2.1	2.3	830
4	三	薏仁飯	燒烤雞翅x1 <small>雞翅&lt;烤&gt;</small>	豆干滷肉 <small>豬肉, 非基改豆干&lt;滷&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 米粉湯 <small>米粉, 蔬菜</small>		6.4	2.4	2.0	2.4	786
5	四	五穀飯	三杯油腐豬 <small>豬肉, 非基改油腐&lt;煮&gt;</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	紅蘿蔔結頭菜 <small>結頭菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.2	2.5	2.0	2.3	835
6	五	台式 豬肉炒麵	烤雞排x1 <small>雞排&lt;烤&gt;</small>	豬肉鍋貼x2 <small>鍋貼&lt;炸&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.4	2.0	2.8	797
9	一	胚芽飯	打拋豬肉 <small>豬肉, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	海芽炒蛋 <small>雞蛋, 海帶芽&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 洋芋濃湯 <small>洋芋, 雞蛋</small>		6.2	2.1	2.0	2.4	750
10	二	糙米飯	義式南瓜雞 <small>雞肉, 南瓜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊&lt;烤&gt;</small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.5	844
11	三	白飯	紐澳良雞排x1 <small>雞排&lt;燒&gt;</small>	沙茶肉片 <small>豬肉, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆, 油蔥酥&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.4	2.3	2.1	2.5	786
12	四	海苔 香鬆飯	青醬洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜肉丸x1 <small>豬肉球, 白菜&lt;煮&gt;</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>	水果	6.3	2.3	2.0	2.3	827
13	五	薏仁飯	鐵路豬排x1 <small>豬排&lt;滷&gt;</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜, 精靈菇, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.3	2.4	2.1	2.5	786
16	一	紅藜飯	京醬肉片 <small>豬肉, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米, 雞茸&lt;煮&gt;</small>	白菜芋頭 <small>白菜, 蔬菜, 芋頭&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 麻油雞湯 <small>帶骨雞塊, 蔬菜</small>		6.4	2.4	2.0	2.4	786
17	二	小米飯	炸雞米花x3 <small>雞肉&lt;炸&gt;</small>	瓜仔肉燥 <small>非基改干丁, 脆瓜, 絞肉&lt;煮&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	886
18	三	招牌 肉絲炒飯	五香豬排x1 <small>豬排&lt;滷&gt;</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜條&lt;烤&gt;</small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜, 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.6	2.4	2.1	2.4	803
19	四	五穀飯	麻油雞 <small>雞肉, 米血糕, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香Q滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	木耳豆芽菜 <small>黃豆芽, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 帶骨雞塊</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.3	830
20	五	糙米飯	虱目魚排x1 <small>魚排&lt;燒&gt;</small>	滑蛋雞肉丼 <small>雞肉, 蔬菜, 雞蛋&lt;煮&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.1	2.5	2.1	2.4	775
23	一	白飯	蒜泥豬肉 <small>豬肉, 蔬菜, 蒜&lt;煮&gt;</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄&lt;炒&gt;</small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 芋圓甜湯 <small>芋圓, 地瓜圓</small>	豆奶	6.3	3.3	2.0	2.3	842
24	二	麥片飯	蘑菇醬雞肉 <small>雞肉, 蔬菜, 蘑菇醬&lt;煮&gt;</small>	烤豬肉條x3 <small>豬肉&lt;烤&gt;</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	水果	6.3	2.5	2.0	2.3	842
25	三	茄汁肉醬 義式麵	BBQ雞排x1 <small>雞排&lt;烤&gt;</small>	魷魚丸x2 <small>魷魚丸&lt;烤&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆, 芝麻&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊</small>		6.0	2.6	2.2	2.3	774
26	四	紫米飯	烤翅小腿x2 <small>翅腿&lt;烤&gt;</small>	豆干肉片 <small>豬肉, 非基改豆干&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.0	2.6	2.2	2.3	834
27	五	燕麥飯	竹筍燒肉 <small>豬肉, 竹筍, 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	海帶肉絲 <small>海帶, 豬肉&lt;煮&gt;</small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 玉米段排骨湯 <small>玉米段, 排骨</small>		6.2	2.3	2.2	2.3	765
30	一	白飯	橙汁雞肉 <small>雞肉, 蔬菜, 橙汁&lt;煮&gt;</small>	玉米絞肉 <small>非基改玉米, 絞肉&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 豆腐蛋花湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>		6.3	2.5	2.0	2.3	782
31	二	小米飯	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉, 蔬菜, 泡菜&lt;燒&gt;</small>	金黃起司球x2 <small>起司球&lt;炸&gt;</small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 筍片排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.6	841

●右因天氣或食材內容變更或內容或污染熱湯，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：莊雅璇

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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品	其他	油炸品	甜湯
2次	2次	12次	21次	1次	3次	2次	3次	4次