

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全乳 雞理	豆魚 肉蛋	蔬菜	油質類 果種子	熱量	
1	三	糙米飯	柴魚蘿蔔雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	豬肉炒干絲 <small>豬肉, 非基改豆干絲<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆, 芝麻<炒></small>	有機 番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		6.3	2.4	2.0	2.4	779
2	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<煮></small>	紅茶滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 雞蛋</small>	水果	6.2	2.5	2.0	2.3	835
3	五	~兒童節快樂~										
6	一	~兒童節快樂~										
7	二	薏仁飯	卡拉無骨雞排x1 <small>雞排<炸></small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋, 洋芋<炒></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.5	844
8	三	白飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	玉米雞茸 <small>非基改玉米, 雞茸<煮></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機 薑絲海帶芽湯 <small>海帶芽, 雞蛋, 薑</small>		6.4	2.3	2.1	2.5	786
9	四	糙米飯	五香豬排x1 <small>豬排<滷></small>	蔥油鹹水雞 <small>雞肉, 蔬菜<煮></small>	蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機 肉骨茶湯 <small>冬瓜, 肉骨茶包</small>	水果	6.2	2.3	2.0	2.3	820
10	五	番茄肉醬 義大利麵	蒜香豬肉 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊<烤></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small>	有機 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.4	2.1	2.5	786
13	一	五穀飯	沙茶肉柳 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	打拋肉醬 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>		6.0	2.6	2.0	2.4	773
14	二	麥片飯	酥炸雞翅x1 <small>雞翅<炸></small>	白菜獅子頭x1 <small>獅子頭, 蔬菜<燒></small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 香菇, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐, 柴魚</small>	水果	6.7	2.0	2.0	2.4	837
15	三	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉></small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜<炒></small>	有機 西米露 <small>西谷米</small>		6.2	2.4	2.1	2.4	775
16	四	海苔 香鬆飯	青醬鮮菇雞 <small>雞肉, 鮮菇, 青醬<煮></small>	蔬炒肉絲 <small>豬肉, 蔬菜<炒></small>	蔥酥長豆 <small>長豆, 油蔥酥<炒></small>	有機 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.3	830
17	五	芝麻飯	蠔油豬排x1 <small>豬排<滷></small>	金黃魚塊x2 <small>魚塊<烤></small>	白菜木耳 <small>白菜, 木耳, 蔬菜<炒></small>	有機 玉米段雞湯 <small>玉米段, 帶骨雞塊</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
20	一	麥片飯	酥炸魚排x1 <small>魚排<炸></small>	番茄肉燥 <small>豬肉, 蔬菜<煮></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋</small>		6.0	2.3	2.0	2.3	746
21	二	紅藜飯	蘑菇醬肉柳 <small>豬肉, 蔬菜, 蘑菇醬<煮></small>	鵝蛋滷豆干 <small>非基改豆干, 鵝蛋<滷></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.3	856
22	三	招牌蔥油 雞肉飯	五香雞排x1 <small>雞排<滷></small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜<炒></small>	有機 蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜, 豬肉</small>		6.0	2.6	2.2	2.3	774
23	四	薏仁飯	泡菜年糕燒肉 <small>豬肉, 泡菜, 年糕<燒></small>	檸檬雞柳條x2 <small>雞柳<烤></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.0	2.7	2.2	2.3	841
24	五	胚芽飯	滑蛋親子丼 <small>雞肉, 蔬菜, 雞蛋<煮></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<烤></small>	紅蘿蔔海帶 <small>海帶, 紅蘿蔔<煮></small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.0	2.3	2.2	2.3	751
27	一	小米飯	虱目魚排x1 <small>魚排<燒></small>	絞肉燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉<燒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜<煮></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇, 蔬菜, 帶骨雞塊</small>	豆奶	6.2	3.5	2.0	2.3	850
28	二	糙米飯	蜂蜜醬燒肉片 <small>豬肉, 蔬菜<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>	水果	6.5	2.4	2.0	2.3	849
29	三	白飯	梅菜方干雞 <small>雞肉, 非基改豆干, 梅菜<煮></small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 豬肉, 蔬菜<炒></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔, 蔬菜<煮></small>	有機 紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.2	2.4	2.1	2.4	775
30	四	蘑菇醬 鐵板麵	炸排骨酥x3 <small>豬肉<炸></small>	魷魚丸x2 <small>魷魚丸<烤></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜<炒></small>	有機 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米, 雞蛋</small>	水果	6.2	2.4	2.1	2.3	830

●若因天氣或食材因素須更改菜色或內容或冷熱湯, 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: 莊瑋雅

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	11次	7次	19次	1次	6次	0次	4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	油脂堅果種子	熱量
1	三	糙米飯	香草凍豆腐 <small>凍豆腐、南瓜、香草<煮></small>	五香素雞 <small>非基改素雞<滷></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆、芝麻<炒></small>	有機	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>		6.3	2.3	2.3	2.4	779
2	四	白飯	橙汁豆包 <small>非基改豆包、柳橙汁<煮></small>	芹炒干絲 <small>非基改干絲、蔬菜<炒></small>	塔香海帶 <small>海帶、九層塔<煮></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	865
3	五	~兒童節快樂~											
6	一	~兒童節快樂~											
7	二	薏仁飯	海帶滷方干 <small>非基改豆干、海帶<滷></small>	茄汁豆腐 <small>非基改豆腐、蔬菜<煮></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	玉米清湯 <small>非基改玉米</small>	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	837
8	三	白飯	酸甜豆腸 <small>非基改豆腸、蔬菜<煮></small>	花瓜素肚 <small>素肚、花瓜<煮></small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機	薑絲海帶芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6.0	2.4	2.3	2.3	761
9	四	糙米飯	佛跳牆 <small>竹筍、素排骨、芋頭<煮></small>	三杯油腐 <small>非基改油腐、九層塔<滷></small>	蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜<炒></small>	有機	肉骨茶湯 <small>冬瓜、肉骨茶包</small>	水果	6.0	2.3	2.2	2.4	816
10	五	芝麻飯	毛豆蘭花干 <small>非基改蘭花干、毛豆<滷></small>	炸醬干丁 <small>非基改干丁、蔬菜<煮></small>	炒海帶絲 <small>海帶、蔬菜<炒></small>	有機	豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		6.0	2.5	2.2	2.3	766
13	一	五穀飯	客家小炒 <small>非基改豆干、蔬菜<炒></small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪、冬瓜<滷></small>	蔬香花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	竹筍燉湯 <small>竹筍</small>		6.0	2.4	2.3	2.3	761
14	二	麥片飯	塔香豆皮 <small>非基改豆皮、蔬菜<煮></small>	蜜汁豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔、香菇、蔬菜<煮></small>	綠蔬	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.0	2.6	2.1	2.4	836
15	三	白飯	麻油凍豆腐 <small>非基改凍豆腐、蔬菜<煮></small>	糖醋麵腸 <small>麵腸、蔬菜<煮></small>	義式洋芋 <small>洋芋、香料<煮></small>	有機	海帶結湯 <small>海帶結</small>		6.3	2.4	2.1	2.4	782
16	四	糙米飯	咖哩素雞丁 <small>素雞丁、蔬菜<煮></small>	雙色干絲 <small>非基改豆干、蔬菜<炒></small>	蔬炒長豆 <small>長豆<炒></small>	有機	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	840
17	五	芝麻飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排<燒></small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞、小瓜<煮></small>	白菜木耳 <small>白菜、木耳、蔬菜<炒></small>	有機	玉米段湯 <small>玉米段</small>		6.4	2.4	2.1	2.5	793
20	一	麥片飯	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干、杏鮑菇<滷></small>	鹽味烤麩 <small>烤麩<煮></small>	鮮菇青花 <small>花椰菜、鮮菇<煮></small>	綠蔬	紫菜湯 <small>紫菜</small>		6.0	2.3	2.3	2.4	758
21	二	紅藜飯	素燥豆腐 <small>非基改豆腐、素絞肉<煮></small>	豉汁油片 <small>非基改油片絲、豆豉<炒></small>	蔬香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	南瓜湯 <small>南瓜、洋芋</small>	水果	6.5	2.4	2.0	2.3	849
22	三	白飯	雪菜干丁 <small>非基改干丁、雪菜<炒></small>	香菇麵筋 <small>麵筋、香菇<煮></small>	毛豆玉米 <small>非基改玉米、毛豆<煮></small>	有機	蔬菜素絲湯 <small>蔬菜</small>		6.4	2.4	2.0	2.3	782
23	四	薏仁飯	海苔素魚排 <small>海苔素魚排<燒></small>	打拋豆腸 <small>非基改豆腸、蔬菜<煮></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.0	2.6	2.2	2.3	704
24	五	胚芽飯	蠔油四角腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	菇燒素排骨 <small>素排骨、鮮菇<燒></small>	紅蘿蔔海帶 <small>海帶、紅蘿蔔<煮></small>	有機	黃瓜燉湯 <small>黃瓜</small>		6.0	2.4	2.3	2.4	766
27	一	小米飯	義式蘭花干 <small>非基改蘭花干<煮></small>	蔬炒干絲 <small>非基改干絲、蔬菜<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭、白菜、蔬菜<煮></small>	綠蔬	香菇蔬菜湯 <small>香菇、蔬菜</small>	豆奶	6.2	3.5	2.3	2.3	858
28	二	糙米飯	五香方干x2 <small>非基改豆干<滷></small>	酸菜麵腸 <small>麵腸、酸菜<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	831
29	三	白飯	紅燒雙結 <small>非基改豆干結、海帶結<燒></small>	沙茶凍豆腐 <small>非基改凍豆腐、素沙茶<煮></small>	海山醬蘿蔔 <small>白蘿蔔、蔬菜<煮></small>	有機	洋芋清湯 <small>洋芋</small>		6.3	2.4	2.3	2.4	787
30	四	五穀飯	泡菜素雞丁 <small>素雞丁、蔬菜<炒></small>	豆干小炒 <small>非基改豆干、蔬菜<炒></small>	鮮蔬黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜<炒></small>	有機	玉米湯 <small>非基改玉米</small>	水果	6.4	2.4	2.2	2.4	851