

日期	星期	主食 Children's Day 主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
1	三	番茄肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、紅蘿蔔、洋芋、洋蔥、蒜、絞肉-煮	炸雞排堡X1 炸雞排、漢堡麵包-炸	海苔薯條X3 薯條、海苔粉-炸	產銷蔬菜	★玉米濃湯 玉米、火腿、洋蔥、雞蛋、奶粉		4.0	2.8	1.2	2.8	0.0	0.2	676
2	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	筍乾滷肉 豬肉、紅蘿蔔、筍乾-滷	小瓜素雞 小黃瓜、素雞、蒜-炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉、大白菜、蔬菜、絞肉-炒	產銷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨、枸杞		4.3	2.7	1.5	2.5	0.0	654
 <p>~ 祝 ~ 福 ~ 大 ~ 家 ~ 兒 ~ 童 ~ 節 ~ 快 ~ 樂 ~ 兒 ~ 童 ~ 清 ~ 明 ~ 連 ~ 假 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~</p>														
7	二	白飯 白米-蒸	★蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜、白芝麻-燒	★蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	4.1	2.8	1.8	2.6	1.0	659
8	三	D.I.Y味噌拉麵 拉麵、高麗菜、綠豆芽-煮		醬燒豬排X1 豬排-燒	★滷蛋X1 雞蛋、筍乾-滷	產銷蔬菜	★豚骨味噌湯 玉米、豬肉、洋蔥、蔥、味噌、柴魚		4.0	2.9	1.2	2.6	0.0	645
9	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	茄汁燉雞 雞肉、洋芋、番茄、洋蔥-煮	海帶干絲 干絲、海帶、紅蘿蔔、肉絲-炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑-煮	產銷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨		4.1	2.8	1.7	2.3	0.0	793
10	五	★海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆-蒸	★糖醋魚丁X3 水鯊魚、洋蔥、彩椒-炸	★海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、甜不辣、柴魚-煮	什錦花椰 青花菜、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	★黑糖綜合圓燉奶 芋圓、地瓜圓、黑糖、奶粉		4.3	2.7	1.5	2.7	0.0	693
13	一	白飯 白米-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	豆干小炒 豆干、肉絲、長豆、杏鮑菇-炒	韭香豆芽 綠豆芽、木耳、韭菜-炒	產銷蔬菜	蘿蔔海帶湯 白蘿蔔、海帶結	保久乳	4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	807
14	二	紅藜飯 白米、胚芽米、紅藜-蒸	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、蔥-炒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	香滷麵輪 麵輪、白蘿蔔、香菇-滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 豆薯、榨菜、肉絲	水果	4.2	2.8	1.5	2.5	1.0	714
15	三	★屏東紅寶石沙灘 白米、糙米、櫻花蝦、蔥、洋蔥、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	★冰糖滷雞翅X1 雞翅-滷	★夕陽西下白蝦塢 大白菜、南瓜、紅蘿蔔、蝦仁、奶粉、奶油、起司-烤	產銷蔬菜	★澎湖綠金海藻林 海藻、豆腐、雞蛋		4.2	2.8	1.2	2.5	0.0	677	
16	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	★母憑子貴烏金殼 烏魚、菇、九層塔、薑、蒜-燒	茄汁豆腐煲 豆腐、紅蘿蔔、毛豆-煮	★綠光朦朧引丁香 油菜、丁香魚、蒜、白芝麻-炒	產銷蔬菜	味噌湯 海帶芽、洋蔥、味噌		4.0	2.7	1.6	2.5	0.0	695
17	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、豆干-滷	田園玉米 玉米、絞肉、紅蘿蔔-炒	丸片黃瓜 大黃瓜、木耳、貢丸-煮	產銷蔬菜	菜脯雞湯 白蘿蔔、菜脯、骨腿、冬菜		4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	657
20	一	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	鮑菇黑干 杏鮑菇、黑豆干-滷	雙色花椰 青花菜、白花菜、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	★海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	657
21	二	大麥飯 白米、大麥仁-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、大白菜、洋蔥-煮	★番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	木耳蒲瓜 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、骨腿	水果	4.0	2.7	1.7	2.6	1.0	702
22	三	Earth Day 地球日	台式炸醬麵 麵、紅蘿蔔、小黃瓜、絞肉、豆干-炒	蒜香豆包X1 豆包、蒜-燒	培根高麗菜 高麗菜、培根、蔥-炒	產銷蔬菜	★酸辣湯 豆腐、雞蛋、肉絲、菇、蔬菜		4.0	2.8	1.5	2.5	0.0	640
23	四	糙米飯 白米、糙米-蒸	秘製鹹豬肉 豬肉、洋蔥、蔥、彩椒-炒	★玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	泡菜黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、泡菜-炒	產銷蔬菜	藥膳蔬菜湯 高麗菜、金針菇、藥膳湯包		4.0	2.8	1.6	2.6	0.0	647
24	五	蕎麥飯 白米、胚芽米、蕎麥-蒸	蒜頭燒雞 雞肉、米血糕、蒜、九層塔-燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、菇、枸杞、薑-煮	★蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳、紅蘿蔔-煮	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、龍骨		4.0	2.7	1.7	2.6	0.0	642
27	一	白飯 白米-蒸	左宗棠雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	★佛跳牆 大白菜、筍乾、芋頭、豬肉、香菇、蔥、蒜、蝦米-煮	什錦黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	豆奶	4.3	3.5	1.6	2.6	0.0	721
28	二	小米飯 白米、胚芽米、小米-蒸	★蜜汁燒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜、白芝麻-燒	★咖哩魚蛋 魚蛋、魚丸、白蘿蔔、豬皮-煮	塔香海根 海帶根、九層塔、薑-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁雞煲湯 冬瓜、薏仁、骨腿、薑	水果	4.2	2.8	1.5	2.5	1.0	714
29	三	古早味高麗菜飯 白米、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、香菇、叻仔魚、蒜、油蔥-炒		蔥油翅小腿X2 翅小腿、薑-煮	★馬鈴薯炒蛋 雞蛋、洋芋、海苔粉-炒	產銷蔬菜	★肉羹湯 肉羹、菇、紅蘿蔔、筍、木耳、柴魚		4.1	3.0	1.2	2.5	0.0	655
30	四	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	★泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔、檸檬、魚露-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、香菇、紅蘿蔔-煮	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	產銷蔬菜	玉米排骨湯 玉米、龍骨		4.2	2.7	1.6	2.5	0.0	649

●愛欣使用之玉米及豆製品皆為非基因改造。地址：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036/營養師：徐靖媛(營養字第011279號)。  
★過敏原標示：海鮮、蛋、堅果、奶及其製品。本菜單含有魚、蝦、蛋、花生、堅果、奶及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

日期	星期	主食 Children's Day 主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂 堅果 種子	水果	乳品	熱量
1	三	茄汁野菇義大利麵 義大利麵.番茄.紅蘿蔔.洋芋.香菇.杏鮑菇.煮	★瑪格麗特豆包披薩X1 豆包.番茄.九層塔.起司.烤	海苔薯條X3 薯條.海苔粉.炸	產銷蔬菜	★玉米濃湯 玉米.素火腿.奶粉		4.0	2.8	1.2	2.8	0.0	0.2	676
2	四	燕麥飯 白米.燕麥.蒸	筍乾滷黑干 黑豆干.紅蘿蔔.筍乾.滷	小瓜素雞 小黃瓜.素雞.炒	產銷蔬菜	鮮蔬粉絲煲 冬粉.大白菜.蔬菜.炒	產銷蔬菜	4.3	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	654
 <p>~ 祝 ~ 福 ~ 大 ~ 家 ~ 兒 ~ 童 ~ 節 ~ 快 ~ 樂 ~ 兒 ~ 童 ~ 清 ~ 明 ~ 連 ~ 假 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~</p>														
7	二	白飯 白米.蒸	★蜜汁地瓜烤麩 烤麩.地瓜.白芝麻.燒	菇菇凍豆腐 凍豆腐.菇.玉米筍.煮	有機蔬菜	番茄黃芽湯 番茄.黃豆芽	水果	4.1	2.8	1.8	2.6	1.0	0.0	659
8	三	D.I.Y味噌拉麵 拉麵.高麗菜.綠豆芽.煮		香滷油豆腐X1 油腐.滷	產銷蔬菜	炸牛蒡排X1 牛蒡.紅蘿蔔.地瓜.炸	產銷蔬菜	4.0	2.9	1.2	2.6	0.0	0.0	645
9	四	糙米飯 白米.糙米.蒸	茄汁燉豆包 豆包.洋芋.番茄.煮	海帶干絲 干絲.海帶.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	薑燒冬瓜 冬瓜.薑.煮	產銷蔬菜	4.1	2.8	1.7	2.3	0.0	0.0	793
10	五	★海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆.蒸	糖醋麵腸 麵腸.彩椒.燒	海山醬關東煮 白蘿蔔.油腐.素甜不辣.煮	產銷蔬菜	什錦花椰 青花菜.木耳.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	4.3	2.7	1.5	2.7	0.0	0.2	693
13	一	白飯 白米.蒸	馬鈴薯燉豆腸 豆腸.洋芋.紅蘿蔔.煮	豆干小炒 豆干.素肉.長豆.杏鮑菇.炒	產銷蔬菜	椒香豆芽 綠豆芽.木耳.彩椒.炒	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	1.0	807
14	二	紅藜飯 白米.胚芽米.紅藜.蒸	豆瓣燒素雞 素雞.小黃瓜.香菜.炒	塔香紫茄 茄子.九層塔.燒	有機蔬菜	香滷麵輪 麵輪.白蘿蔔.香菇.滷	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	714
15	三	香椿什錦炒飯 白米.糙米.素皮絲.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.香椿.炒		蜜汁蘭花干X1 蘭花干.燒	產銷蔬菜	★夕陽西下焗白菜 大白菜.南瓜.紅蘿蔔.奶粉.奶油.起司.烤	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.2	2.5	0.0	0.2	677
16	四	五穀飯 白米.五穀米.蒸	薑絲炒麵腸 麵腸.杏鮑菇.薑.九層塔.炒	茄汁豆腐煲 豆腐.紅蘿蔔.毛豆.煮	產銷蔬菜	什錦油菜 油菜.菇.木耳.炒	產銷蔬菜	4.0	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	695
17	五	胚芽飯 白米.胚芽米.蒸	綜合滷味 豆皮結.豆干.素米血.滷	田園玉米 玉米.芋頭.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	蒟蒻黃瓜 大黃瓜.木耳.蒟蒻蝦仁.煮	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	657
20	一	白飯 白米.蒸	日式咖哩油腐 油腐.洋芋.紅蘿蔔.煮	鮑菇黑干 杏鮑菇.黑豆干.滷	產銷蔬菜	雙色花椰 青花菜.白花菜.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	657
21	二	大麥飯 白米.大麥仁.蒸	壽喜燒豆腸 豆腸.大白菜.蒟蒻.煮	玉米豆腐煲 玉米.豆腐.南瓜.燒	有機蔬菜	木耳蒲瓜 扁蒲.木耳.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	4.0	2.7	1.7	2.6	1.0	0.0	702
22	三	Earth Day 台式炸醬麵 麵.紅蘿蔔.小黃瓜.豆干.杏鮑菇.炒		醬燒豆包X1 豆包.燒	產銷蔬菜	素火腿高麗菜 高麗菜.素火腿.番茄.炒	產銷蔬菜	4.0	2.8	1.5	2.5	0.0	0.0	640
23	四	糙米飯 白米.糙米.蒸	孜然豆干 豆干.彩椒.炒	素螞蟻上樹 冬粉.高麗菜.木耳.素肉.炒	產銷蔬菜	泡菜黃豆芽 黃豆芽.紅蘿蔔.素泡菜.炒	產銷蔬菜	4.0	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	647
24	五	蕎麥飯 白米.胚芽米.蕎麥.蒸	鐵板素肚 素肚.綠豆芽.九層塔.炒	麻油凍豆腐 凍豆腐.菇.枸杞.薑.煮	產銷蔬菜	白菜滷 大白菜.角螺.木耳.紅蘿蔔.煮	產銷蔬菜	4.0	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	642
27	一	白飯 白米.蒸	照燒豆包 豆包.紅蘿蔔.青椒.木耳.燒	素佛跳牆 大白菜.筍乾.芋頭.角螺.香菇.煮	產銷蔬菜	什錦黃瓜 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔.炒	產銷蔬菜	4.3	3.5	1.6	2.6	0.0	0.0	721
28	二	小米飯 白米.胚芽米.小米.蒸	四喜烤麩 烤麩.蔬菜.菇.栗子.毛豆.燒	咖哩素蝦丸 素蝦丸.油腐.白蘿蔔.煮	有機蔬菜	塔香海根 海帶根.九層塔.薑.炒	產銷蔬菜	4.2	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	714
29	三	古早味高麗菜飯 白米.高麗菜.紅蘿蔔.素羊肉.油片.香菇.炒		手工豆腐釀X1 油腐.豆腐.冬粉.素肉燥.蒸	產銷蔬菜	滷味拼盤 黑豆干.素肚.蘭花干.燒	產銷蔬菜	4.1	3.0	1.2	2.5	0.0	0.0	655
30	四	雜糧飯 白米.雜糧米.蒸	檸檬打拋干丁 豆干.番茄.九層塔.檸檬.炒	紅燒油腐 油腐.香菇.紅蘿蔔.煮	產銷蔬菜	翠炒甘藍 高麗菜.紅蘿蔔.木耳.炒	產銷蔬菜	4.2	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	649

●愛欣使用之玉米及豆製品皆為非基因改造。地址：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036/營養師：徐靖媛(營養字第011279號)。

★過敏原標示：堅果、奶及其製品。本菜單含有花生、堅果、奶及其製品，不適合對其過敏體質者食用。