

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
4	一	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉,高麗菜,洋葱,薑	蔬炒干絲 干絲,肉絲,木耳,紅蘿蔔,芹菜	菇香花椰 青花菜,杏鮑菇	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680
5	二	五穀飯 白米,五穀米	蔥燒蘿蔔雞 雞肉,白蘿蔔,青蔥	★古早味蒸蛋 雞蛋	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜,龍骨	水果	4.5	2.9	1.6	2.3	1.0	0.0	736
6	三	★海苔玉米肉絲蛋炒飯 白米,玉米,肉絲,雞蛋,洋葱,紅蘿蔔,海苔		醬燒豬排X1 豬排	★冰糖滷蛋X1 雞蛋,海帶結	產銷蔬菜	★酸辣湯 豆腐,雞蛋,金針菇,木耳,紅蘿蔔		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
7	四	麥片飯 白米,麥片	★越式咖哩雞 雞肉,洋芋,蔬菜,香茅,魚露,椰奶	豆干小炒 豆干,肉絲,長豆,杏鮑菇	蒜香高麗 高麗菜,木耳,蒜	產銷蔬菜	★蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,虱目魚丸		4.7	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	696
8	五	糙米飯 白米,糙米	果香洋葱豬柳 豬肉,洋葱,彩椒,青椒,橙汁	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥	塔香海帶 海帶,九層塔,薑	產銷蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜		5.5	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	738
11	一	 ~ 5/9 ~ 校 ~ 慶 ~ 運 ~ 動 ~ 會 ~ 5/11 ~ 補 ~ 假 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
12	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋葱	★玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆	木耳蒲瓜 扁蒲,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,洋葱	水果	4.9	2.8	1.7	2.5	1.0	0.0	768
13	三	★粉紅肉醬義大利麵 義大利麵,絞肉,玉米,洋葱,番茄,奶粉		爐烤雞排X1 雞排	地瓜薯條X3 地瓜薯條	產銷蔬菜	★巧達濃湯 洋芋,紅蘿蔔,培根,雞蛋,奶粉		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.4	761
14	四	燕麥飯 白米,燕麥	蒜泥白肉 豬肉,小黃瓜,蒜	★家鄉滷味 油豆腐,黑輪,貢丸	豆漿燉白菜 大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺,豆漿	產銷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,骨腿,薑		4.5	3.0	1.7	2.5	0.0	0.0	695
15	五	胚芽飯 白米,胚芽米	★蒲燒鯰魚X1 蒲燒鯰魚,白芝麻	糖醋凍豆腐 凍豆腐,洋葱,彩椒	什錦黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,龍骨		4.5	2.8	1.7	2.3	0.0	0.0	671
18	一	白飯 白米	鹽水雞 雞肉,青花菜,筍片,木耳	鮑菇黑干 黑豆干,杏鮑菇,九層塔	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔	產銷蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	保久乳	4.7	2.8	1.6	2.5	0.0	1.0	842
19	二	雜糧飯 白米,雜糧米	蘑菇醬豬柳 豬肉,洋葱,紅蘿蔔,蘑菇	★蔥花菜脯蛋 雞蛋,菜脯,青蔥	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽麵,枸杞	有機蔬菜	★海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,柴魚	水果	4.6	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	742
20	三	 ★印尼海鮮炒麵 麵,雞蛋,魷魚,魷魚丸,蝦仁,洋葱,豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔		香料小雞腿X2 翅,小腿,薑黃	薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,龍骨		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
21	四	★海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	烤肉醬肉片 豬肉,洋葱,青蔥	泡菜凍豆腐 凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,泡菜	甜條黃瓜 大黃瓜,甜不辣	產銷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔,香菇,乾香菇,骨腿		4.5	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	682
22	五	紅藜飯 白米,胚芽米,紅藜	★蔭冬瓜蒸魚 水鯉魚,豆腐,蔭冬瓜,薑	蒜蓉粉絲煲 寬粉,絞肉,紅蘿蔔,青蔥,蒜	炒花椰菜 青花菜,木耳	產銷蔬菜	★椰香西米露 西谷米,芋頭,椰奶,奶粉		5.5	2.7	1.6	2.5	0.0	0.2	770
25	一	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉,杏鮑菇,米血糕,九層塔	★柴魚蒸蛋 雞蛋,柴魚	五彩銀芽 綠豆芽,彩椒,紅蘿蔔,肉絲	產銷蔬菜	福菜竹筍湯 竹筍,福菜	豆奶	4.7	3.8	1.5	2.5	0.0	0.0	764
26	二	蕎麥飯 白米,胚芽米,蕎麥	日式咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋葱	海帶干絲 干絲,海帶絲,肉絲,紅蘿蔔	菇香高麗 高麗菜,香菇	有機蔬菜	★番茄豆腐蛋花湯 番茄,豆腐,雞蛋	水果	4.7	2.8	1.8	2.5	1.0	0.0	757
27	三	 ★沖繩塔可飯 白米,高麗菜,絞肉,番茄,彩椒,洋葱,起司,玉米片		檸檬雞翅X1 雞翅,檸檬汁	★關東煮 白蘿蔔,油豆腐,黑輪,柴魚	產銷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,洋葱,味噌		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
28	四	小米飯 白米,胚芽米,小米	梅干扣肉 豬肉,梅干菜,筍干	玉米四寶 玉米,干丁,芋頭,紅蘿蔔,毛豆	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳,麵筋	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,薑		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684
29	五	糙米飯 白米,糙米	韓式安東燉雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋葱,寬粉	紅燒油豆腐 油豆腐,香菇,青蔥	拌炒黃豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,木耳	產銷蔬菜	玉米排骨湯 玉米段,龍骨		4.9	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	706

●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、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	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油質	水果	乳品	熱量
4	一	白飯 白米	薑燒麵腸 麵腸,高麗菜,薑	蔬炒干絲 干絲,木耳,紅蘿蔔,芹菜	菇香花椰 青花菜,杏鮑菇	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		4.5	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0	680
5	二	五穀飯 白米,五穀米	紅燒豆包 豆包,白蘿蔔,紅蘿蔔	塔香紫茄 茄子,九層塔	清炒竹筍 竹筍,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜	黃瓜菇湯 大黃瓜,香菇	水果	4.5	2.9	1.6	2.3	1.0	0.0	736
6	三	海苔玉米什錦炒飯 白米,玉米,素火腿,紅蘿蔔,毛豆,海苔		★京都油腐X1 油豆腐,白芝麻	素珍珠丸X2 素珍珠丸	產銷蔬菜	酸辣湯 豆腐,金針菇,木耳,紅蘿蔔		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
7	四	麥片飯 白米,麥片	南洋咖哩油腐 油豆腐,洋芋,蔬菜,香茅,椰奶	豆干小炒 豆干,素肉絲,長豆,杏鮑菇	雲耳高麗 高麗菜,木耳	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸		4.7	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	696
8	五	糙米飯 白米,糙米	橙汁烤麩 烤麩,彩椒,青椒,橙汁	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉,玉米	塔香海帶 海帶,九層塔,薑	產銷蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜		5.5	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	738
11	一	 ~ 5/9 ~ 校 ~ 慶 ~ 運 ~ 動 ~ 會 ~ 5/11 ~ 補 ~ 假 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~ 													
12	二	白飯 白米	馬鈴薯燉豆包 豆包,洋芋,紅蘿蔔	田園玉米 干丁,玉米,毛豆	木耳蒲瓜 扁蒲,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜	水果	4.9	2.8	1.7	2.5	1.0	0.0	768
13	三	★粉紅醬野菇義大利麵 義大利麵,玉米,杏鮑菇,香菇,番茄,奶粉		義式蘭花干X1 蘭花干	地瓜薯條X3 地瓜薯條	產銷蔬菜	★巧達濃湯 洋芋,紅蘿蔔,奶粉		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.4	761
14	四	燕麥飯 白米,燕麥	茄汁素雞 素雞,番茄,豆薯	家鄉滷味 油豆腐,素黑輪,素丸	豆漿燉白菜 大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺,豆漿	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,枸杞,薑		4.5	3.0	1.7	2.5	0.0	0.0	695
15	五	胚芽飯 白米,胚芽米	鐵板素肚 素肚,綠豆芽,紅蘿蔔,九層塔	糖醋凍豆腐 凍豆腐,彩椒	什錦黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	產銷蔬菜	蘿蔔牛蒡湯 白蘿蔔,牛蒡		4.5	2.8	1.7	2.3	0.0	0.0	671
18	一	白飯 白米	鹽水豆腸 豆腸,青花菜,筍片,木耳	鮑菇黑干 黑豆干,杏鮑菇,九層塔	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米,白蘿蔔	保久乳	4.7	2.8	1.6	2.5	0.0	1.0	842
19	二	雜糧飯 白米,雜糧米	蘑菇醬烤麩 烤麩,紅蘿蔔,蘑菇	菜脯干丁 干丁,菜脯,紅蘿蔔,芹菜	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽麵,枸杞	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	水果	4.6	2.8	1.5	2.5	1.0	0.0	742
20	三	印尼什錦炒麵 麵,素魷魚,素蝦仁,油片,豆芽菜,紅蘿蔔,香菜		海苔豆包X1 豆包,海苔粉	薯餅X2 薯餅	產銷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜,金針菇		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
21	四	★海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	孜然豆干 豆干,彩椒,青椒	泡菜凍豆腐 凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,素泡菜	甜條黃瓜 大黃瓜,素甜不辣	產銷蔬菜	香菇白玉湯 白蘿蔔,香菇,乾香菇		4.5	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	682
22	五	紅藜飯 白米,胚芽米,紅藜	滷味拼盤 豆皮結,海帶結,油豆腐	什錦粉絲煲 寬粉,油片,紅蘿蔔,香菇	炒花椰菜 青花菜,木耳	產銷蔬菜	★椰香西米露 西谷米,芋頭,椰奶,奶粉		5.5	2.7	1.6	2.5	0.0	0.2	770
25	一	白飯 白米	塔香素雞 素雞,杏鮑菇,素米血,九層塔	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,紅蘿蔔,青豆	五彩銀芽 綠豆芽,彩椒,紅蘿蔔	產銷蔬菜	福菜竹筍湯 竹筍,福菜	豆奶	4.7	3.8	1.5	2.5	0.0	0.0	764
26	二	蕎麥飯 白米,胚芽米,蕎麥	日式咖哩豆腸 豆腸,洋芋,紅蘿蔔	海帶干絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔	菇香高麗 高麗菜,香菇	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐	水果	4.7	2.8	1.8	2.5	1.0	0.0	757
27	三	★蔬食塔可飯 白米,高麗菜,干丁,櫛瓜,番茄,彩椒,起司,玉米片		炸牛蒡排X1 牛蒡,紅蘿蔔,地瓜	關東煮 白蘿蔔,油豆腐,素黑輪	產銷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,味噌		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
28	四	小米飯 白米,胚芽米,小米	梅干燒麵腸 麵腸,梅干菜,筍干	玉米四寶 玉米,干丁,芋頭,紅蘿蔔,毛豆	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳,麵筋	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,薑		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684
29	五	糙米飯 白米,糙米	韓式泡菜年糕 年糕,素泡菜,大白菜,紅蘿蔔	紅燒油腐 油豆腐,香菇,玉米筍	拌炒黃豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,木耳	產銷蔬菜	玉米段湯 玉米段		4.9	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	706

●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。本菜單含有堅果、奶及其製品, 不適合對其過敏體質者食用。