



◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】  
\*菜单含有蟹、蝦、牛乳、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合具過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆 魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱量
1	四	有機白飯 有機白米	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	條豆蔬炒 條豆、蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶、豆腐、柴魚片	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
2	五	芝麻飯 白米、▲芝麻	羅勒豬排 X1 豬排-燒	番茄豆腐蛋 ▲雞蛋、豆腐、番茄-炒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉、枸杞		5.6	2.4	2.2	2.4	735
5	一	奶醬肉茸 彎管麵 麵、洋芋、豬肉、蔬菜	烤雞排 X1 雞排-烤	照燒甜不辣 X1 ▲甜不辣 X1-燒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		5.7	2.3	2.1	2.2	723
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	炸豬肉酥 X4 豬肉 X4-炸	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、▲雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
7	三	白飯 白米	洋芋燒雞 雞肉、洋芋-燒	白菜西魯肉 白菜、豬肉絲、▲雞蛋、蔬菜-煮	標章蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、肉絲、枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728
8	四	有機白飯 有機白米	味噌豬肉 豬肉、蘿蔔、青豆-燒	蒸蛋 ▲雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜雙圓甜湯 地瓜圓、芋圓	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
9	五	五穀飯 白米、五穀米	烤雞翅 X1 雞翅-烤	肉茸脆薯鮮蔬 豆薯、絞肉、蘿蔔、毛豆-煮	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥		5.8	2.3	2	2.2	728
12	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉		5.7	2.4	2	2.2	728
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	柴香燒魚 ▲魚丁、蘿蔔、柴魚片-燒	香菇肉燥小丸子 小丸子、絞肉、香菇、蔬菜-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、▲小魚干	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
14	三	麥片飯 白米、麥片	薑汁肉片 豬肉、洋蔥、金針菇-燒	甘藷燒雞 地瓜、雞肉、▲芝麻-燒	標章蔬菜	鼎邊餈 板條、金針花、蔬菜、木耳、肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
15	四	麻香時蔬 蛋炒飯 【蔬食日】 有機白米、玉米、▲雞蛋、蔬菜	義式鮮茄豆腸 豆腸、番茄、洋蔥-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	甜珍珠奶茶 珍珠、紅茶、▲奶粉	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蠔汁肉柳 豬柳、豆薯、青豆-煮	紅絲洋蔥蛋 ▲雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	標章蔬菜	海芽蛋花湯 ▲雞蛋、海芽、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730
19	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚丁 ▲石斑魚丁、洋蔥、青椒-燒	白醬洋芋豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、▲雞蛋、蔬菜	校園食品 果汁	5.7	2.3	2.2	2.4	735
20	二	焗烤聖誕鮮茄 義大利麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜、起司	叉燒肉 X4 豬肉 X4-烤	豆薯條豆 條豆、豆薯-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉、冬瓜		5.6	2.4	2	2.2	721
21	三	薏仁飯 白米、薏仁	檸香燒雞 雞肉、洋蔥、青豆-燒	哨子三角腐 三角腐、絞肉、蔬菜-煮	彩蔬花椰	結頭排骨湯 結頭菜、湯排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	四	有機白飯 有機白米	燒烤醬豬肉 豬肉、洋芋、小黃瓜-燒	蒸蛋 ▲雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	甜冬至湯圓 湯圓、紅豆	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	五	白飯 白米	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	燒肉粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒	標章蔬菜	蛋花味噌湯 豆腐、▲雞蛋、海芽		5.9	2.3	2.1	2.3	742
26	一	香姑肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	香滷大排 X1 豬排-滷	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜	麻油雞湯 鮮菇、雞肉、高麗菜	豆 奶	5.7	2.3	2.2	2.3	730
27	二	白飯 白米	南瓜咖哩雞 雞肉、南瓜、蘿蔔-煮	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豆皮、湯排	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
28	三	紫米飯 白米、紫米	壽喜醬燒豬 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	沙茶爆炒干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	標章蔬菜	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	四	有機白飯 有機白米	蜜汁魚丁 ▲石斑魚丁、洋蔥、芝麻-煮	元氣黑輪燒 ▲黑輪、蔬菜、青豆-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、金針菇、▲雞蛋	豆 奶 水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
30	五	小米飯 白米、小米	孜然燉肉 豬肉、洋芋、蘿蔔、孜然-燉	醋溜百頁雞 雞肉、百頁、小黃瓜-煮	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、白菜、蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726

主要種類(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其它分析(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
1 次	3 次	10 次	8 次	22 次	0 次	18 次	4 次	3 次	3 次