



◎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、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *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	附註			
1	一	糙米飯 白米、糙米	烤小雞腿 X2 超小腿 X2-烤	塔香什錦肉片 豬肉片、豆雞片、蔬菜、九層塔-煮	有機蔬菜 赤肉羹 竹筍、肉絲、蔬菜	5.6 2.4 2.2 2.3 731			
2	二	香菇肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	卡邦尼雞茸薯塊 洋芋、雞茸、蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海苔、紫魚片	5.7 2.3 2.1 2.3 728			
3	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜味雞丁 雞肉、鮑菇、長豆-煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、鯪魚、蔬菜-炒	標章蔬菜 金針排骨湯 金針菇、湯排、蔬菜	5.5 2.3 2.1 2.2 709			
4	四	紅藜有機飯 有機白米、紅藜	黑香酸甜豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	烤香雞堡排 X1 西雞堡排-烤	有機蔬菜 ~冰~ 奶香西米露 西谷米、奶粉	5.7 2.3 2 2.2 721			
5	五	白飯 白米	香滷雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	豆瓣魚香肉絲 竹筍、豬肉絲、蔬菜-炒	標章蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、湯排、鮮菇	5.5 2.3 2.2 2.3 716			
8	一	奶香菇菇 營管麵 營管麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	5.5 2.3 2.1 2.3 714			
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	5.7 2.3 2.2 2.4 735			
10	三	紫米飯 白米、紫米	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔、小苦瓜-燒	年糕炒雞 雞肉、年糕、金針菇、蔬菜-炒	標章蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	5.7 2.3 2.1 2.3 728			
11	四	有機白飯 有機白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	葵瓜子玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、葵瓜子-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、蔬菜	5.6 2.3 2.1 2.3 721			
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	醬味燒魚 魚肉、蘿蔔、降豆-燒	鮮菇百頁雞 雞肉、百頁、鮮菇-煮	標章蔬菜 洋芋湯 洋芋、蔬菜、青蔥	5.8 2.4 2.1 2.2 738			
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	沙嗲豬肉 洋芋、豬肉、洋蔥-煮	有機蔬菜 豆腐太陽湯 豆腐、肉絲、鮑菇、蔬菜	5.6 2.3 2.2 2.3 723			
16	二	海苔肉鬆 炒飯 白米、蔬菜、絞肉、海苔	台式滷肉排 X1 豬排 X1-滷	焗烤茄汁雞 雞肉、蘿蔔、番茄、青蔥、起司-焗	有機蔬菜 筍香雞湯 竹筍、雞肉	5.5 2.3 2.1 2.2 709			
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	冬瓜肉燥 絞肉、冬瓜、鰹魚、毛豆-煮	標章蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、蔬菜	5.7 2.3 2.2 2.2 726			
18	四	燕麥有機飯 有機白米、燕麥	海芋炒蛋 雞蛋、蔬菜、海芋-炒	粉紅醬滷味 蘿蔔、四方干、海帶結、木耳-煮	有機蔬菜 ~冰~ 珍珠奶茶 珍珠、茶包、奶粉	5.7 2.3 2 2.2 721			
19	五	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	三鮮燴白菜 大白菜、泡片、豬肉、鯪魚、蝦皮、蔬菜-煮	標章蔬菜 紅燒排骨湯 番茄、湯排、蔬菜	5.6 2.3 2.3 2.2 721			
22	一	拿坡里肉醬 義大利麵 雞、玉米、絞肉、蔬菜	炸魚排 X1 魚排-炸	鮮菇南瓜雞 南瓜、雞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	有機蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、雞肉、薏仁	5.6 2.4 2.2 2.4 735			
23	二	五穀飯 白米、五穀米	烤翅小腿 X2 超小腿 X2-烤	肉絲條豆 絛豆、肉絲、蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米、蔬菜	5.5 2.4 2.2 2.3 724			
24	三	白飯 白米	雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	爆炒時蔬干絲 干絲、青蔥、蔬菜-炒	標章蔬菜 蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜	5.7 2.3 2.1 2.2 723			
25	四	有機白飯 有機白米	XO 醬炒雞 雞肉、豆苗、玉米筍、自製 XO 醬-煮	紅燒獅子頭 大白菜、獅子頭、蔬菜-煮	有機蔬菜 ~冰~ 摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、海帶	5.5 2.3 2.2 2.2 712			
26	五	白飯 白米	梅香扣肉 豬肉、梅菜、筍乾-煮	安東燉雞 雞肉、洋芋、粉絲、蘿蔔-燉	標章蔬菜 金菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	5.6 2.3 2.2 2.3 723			
29	一	香鬆蓋飯 白米、香鬆	腰果白玉雞 雞肉、蘿蔔、腰果-燒	糖醋甜蔥豬 豬肉片、洋蔥、彩椒-煮	有機蔬菜 海芋蛋花湯 雞蛋、海芋、蔬菜	5.5 2.3 2.2 2.3 716			
30	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔-煮	蠔香筍味雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	有機蔬菜 開東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	5.7 2.3 2.1 2.2 723			
31	三	白飯 白米	芝麻雞丁 雞肉、洋芋、芝麻-燒	鹹豬肉炒花椰 花椰菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	標章蔬菜 榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜、蔬菜	5.7 2.4 2 2.3 733			
主食種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析	加工品(次/月)			
豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	8次	12次	23次	0次	4次	0次	4次	3次