



◎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	魷燒肉丁 豬肉.蘿蔔.青蔥.燒	炸 雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	有機蔬菜	~冰~ 地瓜圓甜湯 地瓜圓.芋圓	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
2	五	泡菜 麵疙瘩 麵疙瘩.白菜.肉餡.蔬菜	洋芋燉雞 雞肉.洋芋.蔬菜.煮	高麗炒肉片 高麗菜.肉片.豆皮.蔬菜.炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.湯排.蔬菜		5.9	2.3	2.1	2.3	742
5	一	燕麥飯 白米.燕麥	糖醋醬 里肌排 X1 豬排 X1-燒	三杯筍香雞 雞肉.竹筍.蔬菜.九層塔.燒	有機蔬菜	海芬豆腐湯 豆腐.海帶芽		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	二	胚芽飯 白米.胚芽	腐乳鮮菇雞 雞肉.蘿蔔.鮑菇.煮	燒烤醬 甜不辣 X1 ▲甜不辣 X1-燒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋.湯排.鈣蛋	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
7	三	白飯 白米	古早味燒肉 豬肉.洋芋.長豆.燒	味噌凍腐雞 雞肉.凍豆腐.蔬菜.煮	標章蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔.香菇.薑絲		5.7	2.4	2.3	2.2	736
8	四	沙茶肉茸 炒飯 有機白米.豬肉.蔬菜	烤 雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	炸 叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸	有機蔬菜	~冰~ 波霸奶茶 珍珠.奶茶.▲奶粉	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
9	五	五穀飯 白米.五穀米	黑胡椒肉柳 豬肉.洋蔥.青椒.炒	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-燒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米		5.5	2.3	2.1	2.3	714
12	一	焗烤 義大利麵 麵.絞肉.鮮菇.蔬菜.▲起司	芝香 翅小腿 X2 翅小腿 X2. ▲芝麻.燒	炒肉絲高麗 高麗菜.蔬菜.肉餡.炒	有機蔬菜	榷菜肉絲湯 榷菜.肉餡.蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.2	731
13	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.蘿蔔.煮	金黃炸餃 X2 水餃 X2-炸	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜.蔬菜.▲雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	三	紫米飯 白米.紫米	鮮茄燒雞 雞肉.番茄.洋蔥.燒	肉絲炒鮮筍 竹筍.豬肉.蔬菜.炒	標章蔬菜	金針排骨湯 蔬菜.湯排.金針花		5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	四	有機白飯 有機白米	脆薯蛋 豆乾.▲雞蛋.蔬菜.炒	甜麵醬爆干片 豆干.芹菜.蔬菜.炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.洋蔥	水果	5.5	2.3	2	2.4	716
16	五	糙米飯 白米.糙米	洋釀醬雞丁 雞肉.洋蔥.青椒.燒	八寶炸醬 豆干丁.絞肉.蘿蔔.毛豆.煮	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜.湯排.鮮菇		5.6	2.4	2.3	2.4	738
17	六	魷扁豆飯 白米.魷扁豆	五香肉排 X1 豬排 X1-滷	杏片洋芋炒雞 洋芋.雞肉.蔬菜.▲杏仁片.炒	標章蔬菜	鳳梨雞湯 蔬菜.鳳梨.蓬萊梨.雞肉		5.6	2.3	2.1	2.3	721
19	一	栗香 肉絲油飯 糙米.白米.豬肉.香菇.栗子.蔬菜	義式燒豬 豬肉.洋蔥.義式香料.燒	炸 魚塊 X2 ▲魚塊 X2-炸	有機蔬菜	~冰~ 黑糖 QQ QQ 圓.花豆.黑糖		5.7	2.3	2.2	2.3	730
20	二	雜糧飯 白米.雜糧米	烤雞排 X1 雞排 X1-燒	泰式打拋豬 絞肉.豆乾.番茄.九層塔.煮	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.鮑菇.肉片.味噌	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
21	三	白飯 白米	墨西哥洋薯豬 豬肉.洋芋.毛豆.煮	沙茶什錦炒雞 雞肉.黑豆干.蔬菜.炒	標章蔬菜	古早味 米粉湯 炒粉.絞肉.蔬菜.芹菜		5.8	2.3	2.2	2.4	742
26	一	薏仁飯 白米.薏仁	卡非醬魚丁 ▲魚肉.南瓜.洋芋.煮	香鬆炒蛋 洋蔥.▲雞蛋.蘿蔔.香鬆.炒	有機蔬菜	香菇卉肉羹 筍幹.肉餡.香菇.木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	二	柴魚 日式 烏龍麵 烏龍麵.蔬菜.絞肉.柴魚片	醃醂肉排 X1 豬排 X1-滷	塔香方干雞 雞肉.四方豆干.小青瓜.煮	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜.薏仁.鮮菇	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
28	三	白飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉.豆乾.青蔥.燒	家常三角腐 三角油腐.木耳.蔬菜.燒	標章蔬菜	羅宋湯 高麗菜.湯排.番茄		5.7	2.3	2	2.2	721
29	四	有機白飯 有機白米	京醬肉柳 豬肉.洋蔥.青椒.炒	海山醬 福州丸 X1 福州丸 X1.毛豆.煮	有機蔬菜	南瓜豆腐湯 豆腐.南瓜.青蔥	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	五	小米飯 白米.小米	照燒薯塊雞 雞肉.洋芋.毛豆.燒	叉燒肉條 X3 豬肉條 X3-燒	有機蔬菜	苦菜肉絲湯 苦豆芽.肉餡.海帶芽		5.5	2.3	2.2	2.3	716
主要種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)	副菜食材特性分析	加互品(次/日)	其它分析(次/日)					
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	滷炸品	甜湯			
0次	2次	0次	9次	21次	0次	5次	0次	4次	3次			