



◎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、含鐵質穀物、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	主食	主菜	副菜	湯	附食
1 二	醃醬肉茸乾拌麵 糙.豆干.絞肉.洋蔥.青蔥	柚香豬柳 豬柳.洋蔥.青椒.炒	★▲ 炸可樂餅 x2 可樂餅(麵粉.玉米.麵包粉)x2-炸	有機青菜	香菇雞湯 蘿蔔.雞肉(帶骨).鮮菇
2 三	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉(帶骨).蘿蔔.毛豆.燒	茄汁肉醬 絞肉.番茄.蔬菜.玉米.煮	標章青菜(深綠)	海苔蛋花湯 蔬菜.●雞蛋.海苔
3 四	有機白飯 有機白米	沙嗲薯塊豬 豬肉.洋芋.蘿蔔.煮	▲芹香甜不辣 ●甜不辣(魚漿).芹菜.炒	有機青菜	一涼一花生燕麥奶 燕麥.●花生.●奶粉
4 五	紫米飯 白米.紫米	烤雞腿 x1 雞腿(帶骨)x1-烤	瓜仔鴿蛋 ●鴿蛋 x1.絞肉.蔬菜.脆瓜.煮	標章青菜(深綠)	洋芋肉茸湯 洋芋.薏仁.絞肉
7 一	【焗 烤】義式海鮮肉醬螺旋麵 糙.玉米.絞肉.●蝦仁.蔬菜	滷豬排 x1 豬排(帶骨)x1-滷	★▲炸麥克雞塊 x2 麥克雞塊(麵粉.雞肉)x2-炸	有機青菜	西式濃湯 洋芋.蘿蔔.●雞蛋
8 二	糙米飯 白米.糙米	三杯雞 雞肉(帶骨).竹筍.匏瓜.九層塔.炒	叉燒肉條 x3 豬肉條 x3-炒	有機蔬菜+有機木耳	小魚味噌湯 豆腐.●小魚干.青蔥
9 三	白飯 白米	燒烤醬燒魚 ●魚肉.蘿蔔.小黃瓜.燒	腰果玉米雞茸 玉米.雞絞肉.蔬菜.●腰果.炒	標章青菜(深綠)	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉(帶骨)
11 五	小麥飯 白米.小麥	香草洋芋豬 豬肉.洋芋.毛豆.煮	蒸蛋 ●雞蛋.蔬菜.蒸	標章青菜(深綠)	菜脯燉雞湯 蘿蔔.雞肉(帶骨).菜脯
14 一	藜麥飯 白米.白藜麥	★黃金炸雞翅 x1 三節雞翅(帶骨)x1-炸	客家炒筍 竹筍.蔬菜.鮮菇.炒	有機青菜	洋芋排骨湯 洋芋.湯排.香菇
15 二	芋香肉絲油飯 糙米.白米.豬肉.芋頭.香菇	嫩汁豬排 x1 豬排(帶骨)x1-滷	莎莎醬雞肉 雞肉(帶骨).番茄.青豆.煮	有機青菜	酸菜豆腐湯 豆腐.酸菜
16 三	雜糧飯 白米.雜糧米	醃醃雞丁 雞肉(帶骨).豆芽.煮	招牌蒸肉餅 絞肉.豆腐.脆瓜.蔬菜.蒸	標章青菜(深綠)	肉骨茶湯 蘿蔔.湯排.蔬菜
17 四	胚芽有機飯 有機白米.胚芽	玉米彩燴蛋 ●雞蛋.玉米.毛豆.蔬菜.炒	油腐關東煮 油豆腐.玉米筍.木耳.煮	有機青菜	一涼一紅豆紫米露 紅豆.紫米
18 五	芝麻飯 白米.●芝麻	避風塘炒雞 雞肉(帶骨).洋蔥.紅椒.蒜酥.炒	▲香鬆鮀魚丸 x2 ●鮀魚丸(魚漿)x2.香鬆.大白菜.烤	標章青菜(深綠)	麵線糊 麵線.蔬菜.肉餡.●紫菜片
21 一	奶油蘑菇營管麵 糙.豬肉.鮮菇.蔬菜	鳥蛋三鮮肉片 肉片.竹筍.●鳥蛋 x1.●鮀魚.燒	▲雞堡肉排 x1 雞堡(麵粉.雞肉)x1-烤	有機青菜	南瓜雞湯 南瓜.雞肉(帶骨)
22 二	小米飯 白米.小米	堅果糖醋雞 雞肉(帶骨).鳳梨.青椒.●堅果.炒	回鍋肉 高麗菜.豬肉.豆干.蔬菜.炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.●雞蛋
23 三	紫米飯 白米.紫米	甜蔥醬豬柳 豬柳.洋蔥.鮮菇.燒	番薯雞 雞肉(帶骨).地瓜.●芝麻.煮	標章青菜(深綠)	西式雞湯 蘿蔔.雞肉(帶骨).番茄.青蔥
24 四	有機白飯 有機白米	烤雞翅 x1 三節雞翅(帶骨)x1-烤	肉蓉茶碗蒸 ●雞蛋.絞肉.蔬菜.蒸	有機青菜	大醬湯 豆腐.鮑菇.肉片
25 五	燕麥飯 白米.燕麥	香滷豬排 x1 豬排(帶骨)x1-滷	雞肉親子丼 洋蔥.雞肉(帶骨).●雞蛋.海苔.炒	標章青菜(深綠)	紫菜蛋花湯 ●雞蛋.蔬菜.紫菜
28 一	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	蒲燒魚 x1 ●魚排 x1-蒸	泰式打拋豬 番茄.絞肉.洋蔥.九層塔.炒	有機青菜	一涼一香芋奶露 芋頭.西谷米.●奶粉
29 二	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳.洋蔥.青蔥.炒	▲鍋貼 x2 鍋貼(麵粉.豬肉.蔬菜)x2.豆芽菜.烤	有機青菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉(帶骨).糯米
30 三	五穀飯 白米.五穀米	左宗棠燒雞 雞肉(帶骨).蘿蔔.鮮菇.燒	奶香金瓜豬 豬肉.南瓜.蔬菜.燒	標章青菜(深綠)	香菇赤肉羹 筍.豬肉.香菇.●雞蛋
31 四	上海菜飯 有機白米.綠色青菜.豬肉.泡蔥	★炸豬肉酥 x3 豬肉 x3-炸	肉茸粉絲煲 高麗菜.冬粉.絞肉.蔬菜.炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.●雞蛋.玉米

主要種類(次/日)

主菜食材特性分析(次/日)

副菜食材特性分析(次/日)

其它分析(次/日)

蛋豆製品	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	2 次	10 次	9 次	22 次	0 次	38 次	6 次	4 次	3 次