



◎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、含麩質穀物、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	附餐	全穀雜糧	全穀豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	義式燒雞 雞肉.番茄.蔬菜.燒	沙茶干片 豆干.蔬菜.炒	鰹燒結菜丁 結頭菜.蔬菜.紫魚片.煮	薑薑排骨湯 薑薑.湯.蔬菜			5.5	2.4	2.1	2.2	717
4	一	胚芽飯 白米.胚芽	味噌魚丁 魚肉.薑薑.青蔥.煮(補助水產品)	照燒油腐雞 雞肉.泡豆腐.玉米.鮮菇.燒	菇燒時瓜 鮮瓜.鮮菇.蔬菜.燒	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋			5.7	2.3	2.2	2.2	726
5	二	有機白飯 有機白米	咖哩雞 雞肉.洋芋.薑薑.煮	五柳彩絲 干貝.肉絲.蔬菜.炒	高麗時蔬 高麗菜.有機花.蔬菜.炒	甜綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	水果(低)	5.7	2.4	2.2	2.3		738
7	四	白飯 白米	★炸小雞腿×2 翅小腿×2.炸	黃金泡菜 燶凍腐 凍豆腐.大白菜.蔬菜.燒	豆酥條豆 條豆.蔬菜.豆酥.炒	羅宋湯 番茄.蔬菜.绞肉	水果(中高)	5.5	2.4	2.1	2.2		717
8	五	紅藜飯 白米.紅藜麥	咕咾肉 豬肉.洋蔥.鳳梨.燒	甜醬燜蛋×1 雞蛋×1.豆干.毛豆.煮	塔香海根 海根.芹菜.九層塔.炒	洋芋雞湯 洋芋.雞肉.鮮菇		5.7	2.3	2.1	2.4		732
11	一	白飯 白米	烤雞翅×1 三節雞翅×1.烤	香菇干丁肉燥 干丁.絞肉.香菇.蔬菜.煮	脆口高麗 高麗菜.蔬菜.炒	赤肉湯 蔬菜.肉絲.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.3		735
12	二	小米有機飯 有機白米.小米	★炸豬肉條×4 豬肉條×4.炸	BBQ 甜不辣 甜不辣×1.燒	針菇鮮瓜 鮮瓜.金針菇.蔬菜.煮	小魚味噌湯 豆腐.小魚乾.味噌		5.7	2.4	2.2	2.2		733
14	四	糙米飯 白米.糙米	蒸蛋 雞蛋.蔬菜.蒸	和風壽喜豆包 豆包.洋蔥.金針菇.燒	炒花椰 花椰菜.蘿蔔.炒	枸杞洋芋湯 洋芋.鮮菇.糙米.枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3		731
15	五	白飯 白米	港式蠔香雞丁 雞肉.竹筍.青蔥.煮	鮮菇四方干 四方干.蔬菜.鮮菇.煮	芝麻海結 海帶絲.蔬菜.花生.芝麻.海	冬瓜肉絲湯 冬瓜.豬肉絲.薑		5.7	2.4	2.1	2.2		731
18	一	焗烤特調青醬義大利麵 麵.玉米.絞肉.蔬菜	烤里肌排×1 豬排×1.烤	燒烤醬燒雞 黑豆干.雞肉.蔬菜.煮	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍.蔬菜.炒	甜暖民心紅豆湯圓 紅豆.小湯圓		5.7	2.4	2.2	2.3		738
19	二	有機白飯 有機白米	柴片雞丁 雞肉.洋蔥.蔬菜.煮	麻婆馬鈴薯 洋芋.絞肉.蔬菜.炒	紅絲條豆 條豆.蘿蔔.炒	西式濃湯 洋芋.蔬菜.雞蛋		5.6	2.3	2.1	2.3		721
21	四	白飯 白米	蔥溜白玉雞 雞肉.蘿蔔.青蔥.燒	烤紅糟肉條×3 豬肉×3.烤	拌炒海絲 海帶絲.蘿蔔.蔬菜.炒	韓式大醬湯 豆腐.豬肉.鮑菇		5.5	2.4	2.1	2.2		717
22	五	芝麻飯 白米.芝麻	爆炒沙茶肉 豬肉.洋蔥.蔬菜.炒	筍香炒蛋 雞蛋.竹筍.蔬菜.炒	匯煮鮮瓜 鮮瓜.粉絲.蔬菜.煮	姑姑雞湯 蔬菜.雞肉.金針菇		5.5	2.3	2.2	2.3		716
25	一	校慶補休											
26	二	藜麥有機飯 有機白米.白藜麥	蒲燒魚×1 魚排×1.蒸	海苔炒蛋 雞蛋.蔬菜.海苔.炒	炒時筍 竹筍.蔬菜.炒	麻油雞湯 蔬菜.雞肉.鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.4		728
28	四	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉.洋芋.蔬菜.煮	茶碗蒸 雞蛋.蔬菜.蒸	鮮菇白菜 大白菜.鮮菇.蔬菜.煮	味噌蛋花湯 蘿蔔.雞蛋.味噌	履歷豆奶	5.7	2.4	2.2	2.2		733
29	五	雜糧飯 白米.雜糧米	三杯雞 雞肉.竹筍.九層塔.炒	豚肉炒寬粉 高麗菜.寬粉.豬肉.蔬菜.炒	蔬炒花椰 花椰菜.蔬菜.炒	鮮肉四神湯 洋芋.豬肉.山藥.薏仁		5.8	2.3	2.2	2.3		737

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)

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	★泡作品	甜湯
1 次	2 次	5 次	8 次	16 次	0 次	31 次	1 次	2 次	3 次