



本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用*
 ◎ 服務專線：(02)2936-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
8/30	二	白飯 白米	蠔油豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	脆炒鮮筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 味噌湯 海芽、蘿蔔、味噌	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
31	三	五穀飯 白米、五穀米	五香豆干 豆干-滷	素蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜-炸	蒟蒻蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蒟蒻-煮	履歷蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇		5.7	2.3	2.4	2.5	744
9/1	四	茄汁義大利麵 麵、蘿蔔、玉米、番茄、青豆	滷味雙結 豆皮結、海帶結、花生-滷	菇菇油豆腐 油豆腐、杏鮑菇-燒	芝麻包 芝麻包-蒸	履歷蔬菜 白菜金菇湯 白菜、金針菇、木耳	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
2	五	白飯 白米	椒鹽豆雞片 豆雞片、小黃瓜、胡椒鹽-煮	紅燒麵輪 麵輪、竹筍、紅蘿蔔-燒	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤	履歷蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.3	726
5	一	素沙茶炒飯 白米、鮑菇、玉米、蘿蔔	大溪黑豆干 大溪黑豆干-滷	鮮茄香竹捲 香竹捲、番茄、小黃瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 海芽湯 海芽、豆腐	水果	5.8	2.4	2.1	2.4	747
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒素肚 素肚、芹菜-燒	味噌百頁 百頁、蘿蔔、玉米筍-煮	豆酥條豆 條豆、黃椒、豆酥-煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蘑菇醬豆腸 豆腐、腸、蘑菇醬-燒	滷蘭花干 蘭花干-滷	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷蔬菜 大滷清湯 豆腐、金針菇、木耳		5.4	2.4	2.4	2.2	717
8	四	白飯 白米	糖醋素雞丁 素雞塊、彩椒、鳳梨-煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、青豆-煮	素絲炒筍 竹筍、素肉絲、蔬菜-炒	履歷蔬菜 米粉湯 米粉、芋頭、芹菜、油片	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
12	一	燕麥飯 白米、燕麥	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	照燒豆包 豆包、長豆-煮	清炒高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔、油豆腐	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
13	二	金瓜米粉 米粉、南瓜、芹菜、蘿蔔	蜜汁四方干 四方干-滷	燒素魚排 素魚排-燒	紅絲莧菜 莧菜、蘿蔔-煮	有機蔬菜 麻油菇菇湯 白菜、鮮菇、豆皮	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
14	三	白飯 白米	紅麴豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	三杯三角腐 三角油腐、鮑菇、九層塔-煮	刈薯彩丁 豆薯、玉米、蘿蔔、毛豆-炒	履歷蔬菜 素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、枸杞		5.7	2.3	2	2.5	734
15	四	紫米飯 白米、紫米	豆瓣豆腐 豆腐、紅蘿蔔、青豆-煮	橙汁素肉丁 素肉丁、彩椒、南瓜子-煮	蒲瓜丸片 鮮瓜、素丸片、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 番茄羅宋湯 番茄、洋芋、高麗菜	水果	5.4	2.4	2.4	2.2	717
16	五	白飯 白米	泡菜豆皮 豆皮、泡菜、金針菇-煮	瓜仔干丁 干丁、冬瓜、冬瓜、青豆-煮	木須竹筍 竹筍、木耳、鮑菇-炒	履歷蔬菜 玉米豆腐湯 玉米、豆腐		5.4	2.3	2.4	2.3	714
19	一	麻香飯 白米、糯米、香菇、麵輪、木耳	五香豆干 五香豆干-燒	香菇麵輪 麵輪、香菇、花生-滷	炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔、芹菜-炒	履歷蔬菜 西式南瓜湯 南瓜、素火腿、鮮菇	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
20	二	白飯 白米	酸甜醬烤麩 烤麩、彩椒-燒	彩蔬凍豆腐 凍豆腐、小黃瓜、蘿蔔-煮	炸玉米餅 玉米餅 X1-炸	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 蘿蔔、紫菜、薑絲	乳品	5.6	2.4	2	2.5	735
21	三	胚芽飯 白米、胚芽	素蠔豆腐 豆腐、素絞肉、玉米-煮	香燒蘭花干 蘭花干-燒	菇炒龍鬚 龍鬚菜、鮮菇-炒	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋、薏仁		5.6	2.4	2.2	2.2	726
22	四	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干-滷	咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋、蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.6	2.4	2.3	2.2	729
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	醬淋牛蒡排 牛蒡排-燒	宮保豆腸 豆腸、鮮菇、花生-煮	玉筍海結 海帶結、蘿蔔、玉米筍-煮	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、鮮菇、粉絲		5.6	2.3	2.3	2.1	717
26	一	白飯 白米	芹炒素肚 素肚、芹菜-炒	芝麻方干 四方干、芝麻-燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-蒸	履歷蔬菜 丸片蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、素丸片	水果豆奶	5.7	2.3	2	2.2	721
27	二	麥片飯 白米、麥片	醍醐四角腐 四角油腐、木耳-燒	塔香麵腸 麵腸、蘿蔔、九層塔-炒	炒萵苣 萵苣、彩椒-炒	有機蔬菜 白菜豆腐湯 白菜、豆腐、木耳	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	三	台式粿仔條 粿仔條、豆芽、蔬菜	茄燒豆皮 豆皮、番茄-燒	炸素雞排 素雞排-炸	雙色花椰 雙色花椰菜、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 金針竹筍湯 竹筍、金針花		5.6	2.4	2.3	2.5	742
29	四	糙米飯 白米、糙米	麻香腐竹捲 腐竹捲、鮮菇-燒	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-煮	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、木耳-炒	履歷蔬菜 枸杞藥膳湯 高麗菜、鮮菇、枸杞	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
30	五	白飯 白米	雪裡紅干丁 豆干丁、雪裡紅、紅椒-炒	味噌豆包 豆包-燒	照燒茄子 茄子、香菜-燒	履歷蔬菜 金菇素絲湯 榨菜、金針菇、素肉絲		5.5	2.3	2.3	2.3	719