

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	水果	雞蛋	熟量
10/2	一	白飯	年糕燒雞 雞胸塊蔬菜年糕<燒>	海帶肉絲 海帶豬肉蔬菜<煮>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.1	2.5	2.2	2.3	693
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	茶香滷蛋x1 滷蛋<滷>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	有機 南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.5	2.0	2.3	695
10/5	四	炸醬拌麵	炸豬排x1 豬排<炸>	雞肉球X2 雞肉球<烤>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米		4.8	2.1	2.0	2.3	707
10/6	五	小米飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<煮>	絲瓜凍豆腐 絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮>	綠蔬 竹筍湯 竹筍		4.0	2.5	2.2	2.3	626
10/9	一	~雙十節放假不供餐~										
10/10	二	~雙十節放假不供餐~										
10/12	四 蔬食	海苔香鬆飯 一班一包	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 番茄蔬菜湯 番茄蔬菜	豆奶	4.2	2.3	2.0	2.7	698
10/13	五	薏仁飯	蔬燒魚丁 烏魚蔬菜<燒>	醬燒虎皮蛋 雞蛋<燒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段雞湯 玉米段帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.5	624
10/16	一	燕麥飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	滷豆干 非基改豆干<燒>	白花椰蔬炒 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 黃瓜排骨湯 黃瓜排骨		4.2	2.7	2.0	2.3	710
10/17	二	招牌肉絲炒飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	杏鮑菇雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蝦米冬瓜 蝦米冬瓜<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽非基改豆腐	水果	4.0	2.5	2.2	2.7	704
10/19	四	白飯	洋蔥肉片 豬肉蔬菜<炒>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.5	2.5	2.1	2.6	732
10/20	五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	油腐鴿蛋 非基改油豆腐鴿蛋豬肉蔬菜<滷>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625
10/23	一	肉醬義大利麵	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	雞米花x3 雞胸塊<炸>	豆薯三絲 豆薯蔬菜<煮>	綠蔬 油蔥魷魚湯 蔬菜魷魚油蔥酥		4.3	2.5	2.4	2.3	712
10/24	二 蔬食	紫米飯	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒豆干絲 非基改豆干蔬菜<炒>	蔬炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	有機 蘑菇洋芋濃湯 蘑菇洋芋	水果豆奶	4.8	2.3	2.1	2.7	743
10/26	四	糙米飯	紅燒滷肉 豬肉蔬菜<燒>	日式魚塊x2 虱目魚塊<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 冬瓜排骨薑		4.0	2.1	2.4	2.3	661
10/27	五	薏仁飯	烤豬肉條x5 豬肉<烤>	絞肉燴豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜薑絲湯 紫菜薑絲		4.0	2.5	2.4	2.3	631
10/30	一	紫米飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	炸雞塊x2 雞塊<炸>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐蔬菜		4.0	2.1	2.4	2.3	661
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燴肉 豬肉蔬菜<燴>	檸檬雞翅x1 檸檬汁雞翅<燒>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 紅豆湯 紅豆	水果	4.3	2.5	2.2	2.5	656

● 圖案代表護眼食材 ● 愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：蘇庭儀  
[營養小知識]正確的飲食不但可避免眼睛疲勞，也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。日常中的護眼食材有：菠菜、南瓜、藍莓、紅蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻。也要提醒大家，除了均衡飲食外，也應避免高糖食物、減少使用3C產品，讓眼睛充分休息，並定期做視力檢查喔！