



◎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】
 *菜單含：蟹、蝦、牛幼、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、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：劉芸瑋(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	茄汁 葷菇 螺旋麵 <small>麵, 蔬菜, 絞肉, 鮮菇</small>	里肌豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	炸 麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 蘿蔔, 雞蛋</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
3	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒</small>	柴魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 柴魚</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
4	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	烤醬豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	竹筍金菇湯 <small>竹筍, 雞肉</small>		5.8	2.4	2.2	2.3	745
5	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	白醬洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	青瓜肉絲湯 <small>青木瓜, 肉絲, 枸杞</small>		5.9	2.3	2	2.4	744
6	五	白飯 <small>白米</small>	三杯燒魚 <small>魚肉(非水鯊), 竹筍, 蔬菜, 九層塔-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 鮮菇</small>		5.5	2.3	2.1	2.2	709
~~ 國慶連假愉快 ~~												
11	三	白飯 <small>白米</small>	蒜香烤雞翅 X1 <small>雞翅 X1-烤</small>	白菜西魯肉 <small>大白菜, 豬肉, 雞蛋, 蔬菜-煮</small>	開陽炒筍 <small>竹筍, 蔬菜, 蝦米-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 青蔥</small>		5.6	2.3	2.2	2.2	719
12	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	藥膳燒凍腐 <small>凍豆腐, 蔬菜, 紅棗-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 番茄, 毛豆-炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒</small>	金針湯 <small>金針菇, 蔬菜, 金針花</small>	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.2	719
13	五	海苔香鬆 蓋飯 <small>白米, 海苔香鬆</small>	迷迭香雞丁 <small>雞肉, 蘿蔔, 迷迭香-煮</small>	炸 海鮮排 X1 <small>海鮮排 X1-炸</small>	絲瓜豆筍 <small>絲瓜, 木耳, 豆筍-煮</small>	酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜</small>		5.7	2.3	2.1	2.3	728
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩魚塊 <small>魚肉(非水鯊), 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	雞肉親子丼 <small>洋蔥, 雞肉, 雞蛋, 蔬菜-燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 蒜-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 薑</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	奶香 義大利麵 <small>麵, 絞肉, 蔬菜, 蘿蔔</small>	義式茄醬雞 <small>雞肉, 番茄, 蔬菜-燒</small>	烤 豬肉條 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	醬爆條豆段 <small>條豆, 蘿蔔-炒</small>	甜 紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 燕麥</small>	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
18	三	白飯 <small>白米</small>	韓式醬燒豬 <small>豬肉, 豆薯, 小黃瓜-煮</small>	菇燒凍腐煲 <small>凍豆腐, 鮮菇, 青蔥-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 油片, 蘿蔔, 木耳-煮</small>	紫菜湯 <small>蔬菜, 紫菜</small>		5.5	2.3	2.2	2.2	712
19	四	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	筍香三鮮 鴿蛋 X1 <small>鴿蛋, 竹筍, 魷魚, 肉絲, 蔬菜-煮</small>	鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜, 鮑菇, 蔬菜-煮</small>	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽, 肉絲, 蔬菜</small>		5.6	2.3	2.3	2.3	728
20	五	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	芝麻壽喜豬 <small>豬肉, 洋蔥, 蔬菜, 芝麻-燒</small>	炸 香雞堡排 X1 <small>香雞堡排 X1-烤</small>	素蠔海根 <small>海帶根, 蔬菜-煮</small>	香蔥蛋花湯 <small>蘿蔔, 雞蛋, 青蔥</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
23	一	麻香 肉絲油飯 <small>糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳</small>	炸雞翅 X1 <small>雞翅 X1-炸</small>	南瓜歐姆蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 青豆-煮</small>	玉米彩蔬 <small>玉米, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	竹筍肉絲湯 <small>竹筍, 肉絲, 蔬菜</small>		5.8	2.3	2	2.4	737
24	二	白飯 <small>白米</small>	番茄嫩腐 <small>豆腐, 番茄, 洋蔥-煮</small>	五香滷蛋 X1 <small>雞蛋, 鮮菇-滷</small>	時蔬高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 金針菇</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
25	三	小米飯 <small>白米, 小米</small>	蔥油雞 <small>雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	沙茶炒什錦 <small>肉絲, 海茸, 蔬菜-炒</small>	紅藜蘿蔔 <small>蘿蔔, 蔬菜, 毛豆, 紅藜-煮</small>	羅宋湯 <small>番茄, 湯排, 西芹, 蔬菜</small>		5.5	2.3	2.1	2.3	714
26	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	滷里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	塔香魚羹 <small>魚羹, 竹筍, 木耳, 九層塔-煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜, 韭菜-炒</small>	糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 糯米</small>		5.6	2.3	2.1	2.2	716
27	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋魚丁 <small>魚肉(非水鯊), 洋蔥, 彩椒-煮</small>	白菜肉片 <small>大白菜, 豬肉, 油片, 蔬菜-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐, 蘿蔔, 海芽</small>		5.5	2.3	2.2	2.4	721
30	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	芝麻方干雞 <small>雞肉, 四方干, 蔬菜, 芝麻-燒</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>		5.5	2.4	2.1	2.2	717
31	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	麻油燒魚 <small>魚肉(非水鯊), 凍豆腐, 蔬菜-燒</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	玉筍蒲瓜 <small>蒲瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮</small>	芹珠排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724