

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 綠豆	豆奶 綠豆	雞蛋	魚肉 雞子	熱量
10/2	一	白飯	年糕燒雞 <small>雞胸塊蔬菜年糕<燒></small>	海帶肉絲 <small>海帶豬肉蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>					693
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<炒></small>	有機 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		水果			695
10/4	三	五穀飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排<燒></small>	蔬炒豆干 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>					660
10/5	四	炸醬拌麵	炸豬排x1 <small>豬排<炸></small>	雞肉球x2 <small>雞肉球<烤></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>					707
10/6	五	小米飯	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蒜泥白肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>					626
10/9	一	~雙十節放假不供餐~									
10/10	二	~雙十節放假不供餐~									
10/11	三	糙米飯	鐵板肉柳 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	日式魚塊x2 <small>非水鯊魚<燒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>					652
10/12	四 蔬食	海苔香鬆飯 <small>一班一包</small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 番茄蛋花湯 <small>番茄雞蛋蔬菜</small>		豆奶			698
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米段雞湯 <small>玉米段帶骨雞塊</small>					624
10/16	一	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	滷豆干 <small>非基改豆干<燒></small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 黃瓜排骨湯 <small>黃瓜排骨</small>					710
10/17	二	招牌肉絲 蛋炒飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燒></small>	杏鮑菇雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蝦米冬瓜 <small>蝦米冬瓜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海帶芽非基改豆腐</small>		水果			704
10/18	三	雜糧飯	橙汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	滷豆包x1 <small>非基改豆包<滷></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>					632
10/19	四	白飯	洋蔥肉片 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燒></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>					732
10/20	五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燒></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>豬肉榨菜</small>					625
10/23	一	肉醬 義大利麵	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燒></small>	雞米花x3 <small>雞胸塊<炸></small>	豆薯三絲 <small>豆薯蔬菜<煮></small>	綠蔬 油蔥魷魚湯 <small>蔬菜魷魚油蔥酥</small>					712
10/24	二 蔬食	紫米飯	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒豆干絲 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	有機 蘑菇洋芋濃湯 <small>蘑菇洋芋</small>		水果 豆奶			743
10/25	三	白飯	醬燒魚排x1 <small>非水鯊魚<燒></small>	竹筍肉絲 <small>竹筍豬肉蔬菜<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆蔬菜<炒></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>					645
10/26	四	糙米飯	紅燒滷肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>					661
10/27	五	薏仁飯	烤豬肉條x5 <small>豬肉<烤></small>	絞肉燴豆腐 <small>豬肉非基改豆腐<燴></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>					631
10/30	一	紫米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燒></small>	炸雞塊x2 <small>雞塊<炸></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋蔬菜</small>					661
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燻肉 <small>豬肉蔬菜<燻></small>	檸檬雞翅x1 <small>檸檬汁雞翅<燒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 紅豆湯 <small>紅豆</small>		水果			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:蘇廷儀
[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!