

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 粗粒	豆魚 肉類	蔬菜	蛋類 蛋類	熱帶	
11/1	三	白飯	蘑菇醬雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	滷豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/2	四	雜糧飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	彩蔬三絲 <small>豆芽菜蔬菜<煮></small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.3	2.2	2.4	2.3	630
11/3	五	薏仁飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排<炸></small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜絞肉蔬菜<煮></small>	腐皮白菜 <small>非基改豆腐白菜蔬菜<煮></small>	南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
11/6	一	糙米飯	沙茶肉柳 <small>肉柳蔬菜<煮></small>	醬燒虎皮蛋x1 <small>雞蛋<燒></small>	蒜香高麗菜 <small>蔬菜高麗菜蒜<炒></small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/7	二	蔥油 雞肉飯	青醬雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	日式魚塊x2 <small>虱目魚塊<炸></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	玉米段湯 <small>玉米段蔬菜</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
11/8	三	白飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<煮></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small>	扁蒲蔬炒 <small>扁蒲蔬菜<炒></small>	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/9	四蔬食	芝麻飯	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	菇燒豆皮 <small>非基改豆皮菇<燒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	薑絲紫菜湯 <small>紫菜薑</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/10	五	小米飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	薑汁燒肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	香菇肉絲湯 <small>香菇肉絲蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/13	一	肉醬 義大利麵	香酥花枝排x1 <small>花枝排<炸></small>	塔香黑干 <small>非基改豆干蔬菜<煮></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	蔬菜雞湯 <small>帶骨雞塊蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/14	二	麥片飯	烤雞排x1 <small>雞排<烤></small>	筍香肉絲 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米蔬菜</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/15	三	白飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	照燒雞 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	油蔥魷魚羹 <small>蔬菜魷魚油蔥酥</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
11/16	四	五穀飯	蔬燒魚丁 <small>非水鯊魚蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	620
11/17	五	薏仁飯	香菇肉燥 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<煮></small>	海鮮蝦捲x1 <small>海鮮蝦捲<燒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/20	一	胚芽飯	烤翅小腿x2 <small>翅小腿<烤></small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/21	二蔬食	日式咖哩 烏龍麵	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	醬炒豆干 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	742
11/22	三	白飯	醬燒雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	烤豬肉條x5 <small>豬肉<烤></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
11/23	四	小米飯	蒲燒魚排x1 <small>非水鯊魚<燒></small>	白醬燉肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/24	五	雜糧飯	蜜汁排骨酥x3 <small>排骨酥<燒></small>	客家小炒 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<炒></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/27	一	麥片飯	醬燒魚排x1 <small>魚排<燒></small>	泡菜豆腐 <small>泡菜非基改豆腐年糕蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	657
11/28	二異國料理	糙米飯	巴西黑豆燉肉 <small>非基改黑豆豬肉蔬菜<煮></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<炸></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	白玉蔬菜湯 <small>蘿蔔蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/29	三	白飯	杏鮑菇雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	糖醋虎皮蛋 <small>雞蛋<燒></small>	蒜香敏豆 <small>敏豆蔬菜蒜<炒></small>	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄蔬菜洋芋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/30	四	燕麥飯	蔥爆肉片 <small>豬肉蔬菜非基改豆干<炒></small>	橙香雞塊 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>精靈菇黃瓜蔬菜<煮></small>	柴魚味噌湯 <small>柴魚非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615

「」圖表代表護眼食材●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!