

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全蛋 顆數	豆類 肉類	蔬菜	海帶 魚翅	熱量
1/2	二	胚芽飯	烤雞腿排 X 1 <small>雞腿排<烤></small>	麻油米血燒肉 <small>豬肉米血塊蔬菜<煮></small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	4.3	2.4	2.0	2.5	704
1/3	三	白飯	糖醋雞塊 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	蠔香豬肉豆腐 <small>非基改豆腐豬肉蔬菜<煮></small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆油蔥酥<炒></small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/4	四	雜糧飯	酥炸鮮魚 X 3 <small>魚肉<炸></small>	香菇肉燥 <small>豬肉香菇非基改豆干丁<煮></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	4.2	2.2	2.3	2.3	620
1/5	五	薏仁飯	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>	4.2	2.4	2.2	2.3	633
1/8	一	糙米飯	梅菜燉肉 <small>豬肉梅干菜蔬菜<燉></small>	玉米干丁 <small>非基改豆干丁、玉米蔬菜<煮></small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜<煮></small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>	4.2	2.3	2.2	2.3	625
1/9	二	蔥油 雞肉飯	蒲燒魚排 X 1 <small>魚排<燒></small>	銀芽肉絲 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<滷></small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	4.2	2.4	2.3	2.3	695
1/10	三	白飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	滷雞翅 X 1 <small>雞翅<滷></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	海帶結排骨湯 <small>排骨海帶結</small>	4.2	2.3	2.2	2.3	625
1/11	四 蔬食	五穀飯	茶香滷蛋 X 1 <small>雞蛋<滷></small>	咖哩凍豆腐 <small>非基改凍豆腐洋芋蔬菜<燴></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	4.2	2.3	2.0	2.3	620
1/12	五	紅藜飯	炸 香酥豬排 X 1 <small>豬排<炸></small>	滷味 拼盤 <small>非基改豆干海帶甜不辣蔬菜<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	4.2	2.1	2.4	2.5	666
1/15	一	白飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<煮></small>	海鮮蝦捲 X 1 <small>海鮮蝦捲<燒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蒜<炒></small>	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/16	二	紫米飯	炸 酸甜醬豬肉 <small>豬肉蔬菜<炸></small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small>	木耳結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	4.3	2.1	2.4	2.3	742
1/17	三	紅藜飯	白醬燉雞 <small>雞胸塊蔬菜<燉></small>	冰糖滷豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	香菇雞湯 <small>香菇蔬菜帶骨雞塊</small>	4.3	2.3	2.2	2.3	632
1/18	四	肉醬 義大利麵	烤豬肉條 X 5 <small>豬肉<烤></small>	虱目魚塊 X 2 <small>魚塊<燒></small>	雙色花椰菜 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	4.2	2.1	2.4	2.5	624
Happy New Year											
2/16	五	胚芽飯	古早味滷肉 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<滷></small>	麥克雞塊 X 2 <small>雞塊<炸></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	玉米段雞湯 <small>雞胸塊玉米段</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/17	六	海苔 香鬆飯	蒲燒魚排 X 1 <small>魚排<燒></small>	豬肉燴豆腐 <small>非基改豆腐豬肉<燴></small>	白菜芋頭 <small>白菜蔬菜<煮></small>	紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/19	一	芝麻飯	韓式年糕燒肉 <small>豬肉年糕泡菜蔬菜<煮></small>	魷魚丸 X 2 <small>魷魚丸<燒></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐柴魚</small>	4.2	2.1	2.4	2.4	620
2/20	二 蔬食	糙米飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	紅燒油豆腐 <small>非基改油豆腐蔬菜<燒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜菇<炒></small>	紅豆湯圓 <small>紅豆湯圓</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	735
2/22	四	香菇油飯	炸 小雞腿 X 2 <small>翅小腿<炸></small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干杏鮑菇<煮></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	筍片湯 <small>竹筍</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/23	五	胚芽飯	蔬燒魚塊 <small>魚肉蔬菜<燒></small>	檸檬雞翅 X 1 <small>雞翅<燒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	金針雞湯 <small>金針花帶骨雞塊蔬菜</small>	4.3	2.2	2.3	2.3	627
2/26	一	麥片飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	竹筍肉絲 <small>竹筍豬肉蔬菜<炒></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	洋芋濃湯 <small>洋芋蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/27	二	薏仁飯	芝香照燒雞 <small>雞胸塊白芝麻蔬菜<燒></small>	金黃魚塊 X 2 <small>魚塊<炸></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/29	四	白飯	打拋豬肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	菇燒豆皮 <small>非基改豆皮蔬菜<燒></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615

「」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！

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附菜	全穀 粗糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	菌菇 蛋種子	熱量
1/2	二	胚芽飯	五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	滷素肚 <small>素肚<滷></small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐味噌</small>	水果	4.3	2.4	2.1	2.4	702
1/3	三	白飯	素茶鵝 <small>素茶鵝<燒></small>	三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	芝香四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	履歷 榨菜素絲湯 <small>榨菜鮮菇</small>		4.3	2.3	2.1	2.2	625
1/4	四	雜糧飯	客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩<燒></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷 蘿蔔燉湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.3	2.3	2.3	628
1/5	五	薏仁飯	香滷車輪 <small>蘿蔔車輪<滷></small>	玉米豆腐 <small>非基改豆腐玉米<煮></small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	履歷 海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>		4.3	2.1	2.2	2.3	617
1/8	一	糙米飯	蔬菜豆皮捲 <small>蔬菜豆皮捲<煮></small>	咖哩豆雞 <small>洋芋非基改素雞<燴></small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜<煮></small>	履歷 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.2	2.3	2.2	2.2	621
1/9	二	麥片飯	瓜子肉燥 <small>西瓜素絞肉<滷></small>	醬爆干絲 <small>非基改干絲蔬菜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<滷></small>	有機 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.3	2.2	2.3	685
1/10	三	白飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨<燒></small>	茄汁燒豆腸 <small>豆腸蔬菜<燒></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	履歷 海帶結燉湯 <small>海帶結</small>		4.1	2.4	2.2	2.2	621
1/11	四	五穀飯	花生麵筋 <small>花生麵筋<煮></small>	香滷四角 <small>非基改油豆腐<滷></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>		4.2	2.3	2.1	2.3	623
1/12	五	紅藜飯	蜜汁豆干 <small>非基改豆干<燒></small>	豉汁蘭花干 <small>非基改蘭花干<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	履歷 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	豆奶	4.2	2.4	2.4	2.3	680
1/15	一	白飯	糖醋豆皮 <small>非基改豆皮<燒></small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜<煮></small>	蔬香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷 玉米湯 <small>非基改玉米</small>		4.3	2.1	2.2	2.3	617
1/16	二	紫米飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭素雞丁<燒></small>	砂鍋凍腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜<煮></small>	木耳結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.3	2.3	2.1	2.3	690
1/17	三	紅藜飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	枸杞南瓜 <small>南瓜枸杞<蒸></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	履歷 香菇蔬菜湯 <small>香菇蔬菜</small>		4.3	2.2	2.1	2.1	613
1/18	四	芝麻飯	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干杏鮑菇<煮></small>	青椒素豆絲 <small>青椒非基改素豆絲<炒></small>	雙色花椰菜 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
~寒假不供餐~												
2/16	五	胚芽飯	鹹水素雞 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	豆瓣豆腐 <small>非基改豆腐<煮></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	履歷 玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/17	六	五穀飯	椒鹽麵腸 <small>麵腸<炒></small>	醬爆黑干 <small>非基改黑豆干<炒></small>	白菜芋頭 <small>白菜蔬菜<煮></small>	履歷 紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/19	一	芝麻飯	酸絲素肚 <small>素肚酸菜<炒></small>	大瓜燴木耳 <small>大黃瓜木耳素蝦仁<炒></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	履歷 味噌湯 <small>非基改豆腐味噌</small>		4.2	2.1	2.2	2.2	606
2/20	二	糙米飯	海結豆干 <small>非基改豆干海帶結<滷></small>	香菇麵筋 <small>麵筋香菇<煮></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜菇<炒></small>	有機 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>	水果 牛奶	4.2	2.2	2.1	2.3	735
2/22	四	紫米飯	炸醬干丁 <small>非基改干丁蔬菜<煮></small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪冬瓜<煮></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.2	2.4	2.2	618
2/23	五	胚芽飯	白玉烤麩 <small>烤麩蘿蔔<煮></small>	彩椒豆腸 <small>非基改豆腸蔬菜<燒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	履歷 金針燉湯 <small>金針花蔬菜</small>		4.1	2.3	2.3	2.3	621
2/26	一	麥片飯	鐵板油腐 <small>非基改油豆腐蔬菜<燒></small>	滷花干 <small>非基改蘭花干<滷></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	履歷 洋芋湯 <small>洋芋</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
2/27	二	薏仁飯	薑絲素雞 <small>非基改素雞薑<煮></small>	蔬香干絲 <small>非基改干絲蔬菜<煮></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐味噌</small>	水果	4.2	2.3	2.1	2.3	683
2/29	四	白飯	雙菇燒豆包 <small>菇非基改豆包<燒></small>	塔香麵腸 <small>麵腸九層塔<炒></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	履歷 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.2	2.2	2.3	618