

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 薯類	豆類 蛋類	蔬 菜	動物性 脂肪	熱 量
3/1	二	麥片飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	蔬菜蒸蛋 蔬菜雞蛋<蒸>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	有機紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
3/2	三	白飯	海苔豬排x1 海苔粉豬排<燒>	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬冬瓜湯 冬瓜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/3	四	日式 烏龍麵	椒麻雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	蒜香白花 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/4	五	小米飯	烏魚排x1 烏魚排<燒>	炸醬滷肉 非基改豆干丁豬肉<滷>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬酸菜燉雞湯 酸菜蔬菜帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/7	一	五穀飯	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬香菇蔬菜羹湯 香菇蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	1215
3/8	二	白醬 義大利麵	炸雞米花x3 雞胸塊<炸-低年級淋醬>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	菇炒花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
3/9	三	白飯	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	綠蔬蘿蔔湯 蘿蔔		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/10	四蔬食	紅藜飯	茶香滷蛋x1 非基改豆干丁雞蛋<滷>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/11	五	紫米飯	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬蔬燉排骨湯 蔬菜排骨		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/14	一	糙米飯	烤翅小腿x2 翅小腿<烤>	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	竹筍麵輪 竹筍蔬菜麵輪<煮>	綠蔬海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/15	二	蔥油 雞肉飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	豆薯玉米 豆薯玉米蔬菜<煮>	有機紅豆湯 紅豆	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/16	三	白飯	年糕燒肉 泡菜年糕豬肉<燒>	五香豆包x1 非基改豆包<滷>	塔香海茸 海茸薑九層塔<煮>	綠蔬肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/17	四	燕麥飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	炸蝦排x1 蝦排<炸>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
3/18	五	胚芽飯	杏鮑菇雞 雞胸塊杏鮑菇<燒>	南瓜蒸肉 南瓜豬肉<蒸>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/21	一	焗烤肉醬 義大利麵	孜然肉片 豬肉蔬菜<炒>	虱目魚排x1 虱目魚排<炸>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<煮>	綠蔬洋芋濃湯 洋芋磨菇雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/22	二蔬食	海苔香鬆 麥片飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	芹菜豆干 芹菜非基改豆干<炒>	菇炒白花 白花椰菜蔬菜<炒>	有機大滷湯 非基改豆腐蔬菜	豆奶	4.2	3.1	2.4	2.3	750
3/23	三	白飯	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燒>	烤豬肉條x3 豬肉<烤>	蔥酥長豆 長豆油蔥酥<炒>	綠蔬榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/24	四	雜糧飯	橙汁豬肉 豬肉蔬菜<燒>	洋芋炒蛋 洋芋雞蛋<炒>	紅絲高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/25	五	紅藜飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	綠蔬蔬菜燉湯 蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/28	一	肉絲 蛋炒飯	蒜味魚丁 鯷魚蔬菜<煮>	蔬炒干絲 非基改豆干絲蔬菜<炒>	黃瓜木耳 黃瓜木耳<煮>	綠蔬南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	二	胚芽飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<炒>	蔥花炒蛋 洋蔥青蔥雞蛋<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<炒>	有機味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/30	三	白飯	蔬炒雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燒>	蒜味海絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬筍片雞湯 竹筍帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/31	四	薏仁飯	炸雞排x1 雞排<炸>	蘿蔔燉肉 豬肉蘿蔔<燉>	蔬炒花椰菜 蔬菜綠花椰菜<炒>	綠蔬蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全餐 營養	豆腐 雞肉	蔬菜	海鮮 蛋類	熱量
3/1	二	麥片飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	蘿蔔車輪 蘿蔔麵輪<滷>	綠蔬 紫菜湯 紫菜	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
3/2	三	白飯	山藥捲 山藥捲<炸>	瓜子肉燥 花瓜素肉干丁<滷>	芹菜豆干絲 芹菜干絲<煮>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/3	四	雜糧飯	咖哩素雞丁 洋芋素雞<燴>	雙菇燒豆包 菇豆包<燒>	海結花生 海帶結花生<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/4	五	小米飯	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	糖醋烤麩 烤麩<燒>	綠蔬 酸菜竹筍湯 酸菜竹筍		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/7	一	五穀飯	芋頭素雞丁 芋頭素雞<燒>	樹子苦瓜炒 苦瓜樹子<炒>	脆炒白花 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 薏苡仁煲湯 洋薏仁蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/8	二	芝麻飯	滷素肚 素肚<滷>	腐乳高麗菜 高麗菜豆腐乳蔬菜<炒>	炸蔬菜丸 蔬菜丸<炸>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
3/9	三	白飯	椒鹽素腸 素面腸<燒>	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	鳳梨炒木耳 鳳梨木耳<煮>	綠蔬 玉米湯 玉米		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/10	四	紅藜飯	西芹腰花 西芹素腰花<煮>	蘿蔔滷香菇 蘿蔔香菇<滷>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/11	五	紫米飯	五香豆包 豆包<滷>	塔香海根 海帶根九層塔<煮>	洋芋三絲 洋芋紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/14	一	糙米飯	素梅干扣肉 素梅干扣肉<燒>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	黑胡椒玉米 玉米蔬菜<煮>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/15	二	薏仁飯	三角油腐 油豆腐<滷>	香菇瓠瓜 香菇瓠瓜<煮>	筍干朴菜 筍干朴菜<煮>	綠蔬 麻油鮑菇湯 杏鮑菇	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/16	三	白飯	鼓汁蘭花乾 蘭花乾<滷>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	羅勒茄子 羅勒茄子<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/17	四	燕麥飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	大瓜三鮮 大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮>	綠蔬 薑絲海芽湯 海帶芽鹽	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
3/18	五	胚芽飯	香滷麵輪 蘿蔔麵輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	豆芽三絲 豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/21	一	小米飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	芝麻海結 芝麻海結<煮>	素炒蒼蠅頭 四季豆干<炒>	綠蔬 香菇榨菜湯 香菇榨菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/22	二	麥片飯	麻婆豆腐 豆腐<燴>	八角冬瓜 八角冬瓜<煮>	咖哩地瓜 地瓜洋芋蔬菜<燴>	綠蔬 大滷湯 豆腐蔬菜	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/23	三	白飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	乾煸四季豆 四季豆<燒>	綠花蔬炒 綠花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 洋芋湯 洋芋蘑菇		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/24	四	雜糧飯	椒鹽豆干 豆干<燒>	素炒食蔬 彩椒蔬菜<炒>	馬蹄條 馬蹄條<炸>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/25	五	紅藜飯	三杯大黑干 杏鮑菇豆干<燒>	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	白菜滷 白菜蔬菜芋頭<煮>	綠蔬 香菇豆腐羹 香菇豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/28	一	芝麻飯	糖醋豆包 豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜素雞<炒>	豆豉苦瓜 豆豉苦瓜<燒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	二	胚芽飯	素雞排 素雞排<燒>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌蔬菜湯 金針菇紫菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/30	三	白飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 豆干菇<燒>	薑味海絲 薑海絲<煮>	綠蔬 筍片湯 竹筍		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/31	四	薏仁飯	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	玉米餅 玉米餅<炸>	五味茄子 茄子<燒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675

●本校未使用輻射污染食品。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：陳品潔