

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜	油類	熱量	
5/1	一	DIY炒麵 漢堡包	蕃茄炒蛋	♥~焗餅~ 洋芋♥	竹筍木耳	綠蔬 ~沐~ 檸檬愛玉	牛奶	~漢堡包~				825
5/2	二	糙米飯	蒲燒魚排x1	燈籠滷味	銀芽肉絲	綠蔬	海芽蛋花湯	6.0	2.5	2.0	2.7	779
5/3	三	肉絲炒飯	◎咕咾肉	蜜糖四分干	蝦米高麗菜	有機	蔬燉排骨湯	6.0	2.5	2.0	2.7	839
5/4	四	芝麻飯	沙茶雞丁	海鮮蝦捲x1	炒白花椰菜	有機	味噌豆腐湯	6.0	2.5	2.0	2.7	779
5/5	五	胚芽飯	蔥爆肉片	蒸蛋	蔥酥長豆	有機	肉骨茶湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777
5/8	一	小米飯	◎糖醋雞丁	麻婆豆腐	蔬炒瓠瓜	綠蔬	大滷湯	6.0	2.5	2.0	2.7	809
5/9	二	燕麥飯	咖哩豬	燒賣x2	白菜滷	綠蔬	~沐~ 純奶茶凍	6.3	2.5	2.0	2.3	782
5/10	三	白飯	沙嗲烤翅小腿x2	菜脯炒蛋	菇炒黃瓜	有機	海結排骨湯	6.0	2.5	2.0	2.5	830
5/11	四	焗烤百醬 義大利麵	海苔豬排x1	鹽烤 鮑菇薯餅	炒高麗菜	有機	南瓜湯	6.5	2.5	2.0	2.7	814
5/12	五	薏仁飯	三杯雞	客家小炒	雙色花椰	有機	羅宋湯	6.0	2.5	2.0	2.5	770
5/15	一	胚芽飯	白醬豬肉	蜂蜜 檸檬雞翅	絲瓜凍豆腐	綠蔬	榨菜 肉絲湯	6.2	3.0	2.0	2.3	843
5/16	二	DIY豚骨 味噌拉麵	◎日式 唐揚雞x3	雙拼肉丸 雞肉丸x1獅子頭x1	竹筍蔬炒	綠蔬	豚骨 味噌湯	6.0	3.0	1.7	2.7	809
5/17	三	紫米飯	梅干焗肉	★ 麥克雞塊x2	芝麻四季豆	有機	~沐~ 仙草凍	6.0	2.7	1.7	3.0	860
5/18	四	海苔香鬆 糙米飯	◎白旗魚排x1	黑胡椒肉柳	白精靈花椰	有機	紫菜 蛋花湯	6.0	3.0	2.0	2.3	799
5/19	五	香菇油飯	泡菜豬排x1	茶香滷蛋x1	菇炒高麗菜	有機	沙茶蔬菜湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808
5/22	一	薏仁飯	紐奧良 烤雞排x1	日式蒸蛋	蝦米黃瓜	綠蔬	~沐~ 珍珠純奶	6.1	3.0	1.7	2.3	858
5/23	二	焗烤肉醬 義大利麵	京醬肉片	~SWEET~ 小泡芙x1	佛跳牆	綠蔬	玉米 濃湯	6.5	2.5	2.0	2.5	805
5/24	三	小米飯	泰式椒麻雞	叉燒肉x3	蝦香粉絲	有機	冬瓜湯	6.2	2.8	1.5	2.5	854
5/25	四	麻油雞 拌飯	打拋肉醬	♥包打拋肉的 口袋餅x1♥	紅蘿蔔炒蛋	有機	竹筍湯	6.5	2.5	2.0	2.5	805
5/26	五	燕麥飯	♥~焗餅~ 咖哩雞♥	海鮮雙拼 花枝丸x1魚塊x1	白花椰蔬炒	有機	味噌湯	6.2	3.0	2.0	2.3	813
5/29	一	DIY 油肉飯	炸醬肉燥	★炸翅小腿x1	蒲瓜木耳	綠蔬	~沐~ 檸檬 山粉圓	6.0	2.7	1.7	3.0	860
5/30	二	DIY 肉鬆蓋飯	雞肉 親子丼	福州丸x1	鮮菇蘿蔔煮	綠蔬	酸辣湯	6.0	2.7	2.0	2.3	776
5/31	三	白飯	黑胡椒豬排x1	蔬菜炒蛋	絲瓜冬粉	有機	香菇雞湯	6.0	3.0	1.5	2.5	855

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合具過敏體質者食用。
★炸物 ◎過油●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

主菜種類及供應頻率<次/月>		主菜食材供應頻率<次/月>		其他食材供應頻率<次/月>				
魚肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品	其他	油炸品	甜湯
2次	11次	9次	23次	0次	魚肉蛋類	6次	2次	5次