

符合三章—0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址：新北市樹林區高堂街3號，電話：02-26955506，營養師：李素卿(營養字第2703號)、張煥維(第4985號)、方麗霞(第8670號)、李賢華(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，不適者請於開餐前向廚房索取說明書，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	奶類	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	熱量
4	一	白飯 白米	味噌麵腸 麵腸, 菇 煮	雙色花椰 花椰菜, 時蔬 炒	紅蘿蔔炒蛋 蛋, 紅蘿蔔 炒	芝麻包 芝麻包X1 蒸	紅絲白菜 白菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青 青菜	結頭鮮蔬湯 結頭菜, 鮮蔬		5.3	2.4	2.3	2.7	730
5	二	紫米飯 白米, 紫米	番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	沙茶粉絲 冬粉, 時蔬 炒	花干滷味 蘭花干, 蘿蔔 煮	小瓜鮑菇 小黃瓜, 菇 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡, 芝麻 炒	有機青 青菜	刈薯湯 刈薯, 紅蘿蔔	水果	5.4	2.6	2.1	2.4	734
6	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	照燒腐皮 腐皮, 時蔬 炒	韓式年糕 自製泡菜, 年糕, 金針菇 煮	香菇麵筋 麵筋, 香菇 煮	木須扁蒲 扁蒲, 木耳 炒	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷青 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜, 薑		5.5	2.4	2.1	2.7	730
7	四	炒烏龍麵 烏龍麵, 時蔬	茶香豆干 豆干x2 滷	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	烤麩 烤麩x1 煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜, 菇 炒	芽菜豆苗 豆芽, 豆苗 炒	履歷青 青菜	南瓜湯 南瓜, 洋芋	水果	5.2	2.5	2.1	2.4	712
8	五	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香油腐 油豆腐, 九層塔炒	鮮菇高麗 高麗, 時蔬 炒	彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	黃金玉米 玉米, 時蔬 煮	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞 煮	履歷青 青菜	筍仔鮮菇湯 筍, 鮮菇	保久乳	5.5	2.4	2.1	2.5	730
11	一	五穀飯 白米, 五穀米	芝麻黑干 黑豆干, 芝麻 煮	蘿蔔蒟蒻 蘿蔔, 蒟蒻 煮	紅麴麵腸 麵腸, 紅麴醬 炒	【焗烤】 咖哩洋芋 洋芋, 時蔬, 起司 烤	紅仁鮮瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔 炒	履歷青 青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	藍莓果醬 夾心麵包	5.2	2.5	2.1	2.4	712
12	二	麥片飯 白米, 麥片	三角油腐 油豆腐X2 燒	芋泥包 芋泥包X1 蒸	醬燒豆腐 豆腐, 鮮蔬 煮	枸杞木耳 木耳, 枸杞 炒	清炒鮮蔬 鮮蔬 炒	有機青 青菜	薑燒海芽湯 海芽	水果	5.2	2.4	2.1	2.5	709
13	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬 煮	鮮蔬豆芽 豆芽, 鮮蔬 炒	麵輪酢醬 豆干, 麵輪 煮	木須高麗 高麗菜, 木耳 炒	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	履歷青 青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		5.3	2.5	2.1	2.7	733
14	四	義大利麵 麵, 時蔬	醬炒素肚 素肚, 時蔬 炒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	烤地瓜 地瓜X1 烤	炒鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷青 青菜	牛蒡燉湯 牛蒡, 枸杞	水果	5.3	2.3	2.1	2.5	709
15	五	小米飯 白米, 小米	麻婆豆腐 豆腐, 時蔬, 素肉 煮	蓮子南瓜 南瓜, 洋芋, 蓮子 煮	韓式油片絲 芽菜, 油片絲 炒	紅藜毛豆仁 時蔬, 毛豆仁, 紅藜 煮	炒大白菜 大白菜, 時蔬 炒	履歷青 青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜, 菇		5.4	2.5	2.1	2.4	726
18	一	紅藜飯 白米, 紅藜米	沙茶凍腐 凍豆腐, 時蔬 燒	素炒三鮮 時蔬, 菇, 紅蘿蔔 炒	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	豆沙包 豆沙包X1 蒸	蠔香鮮蔬 時蔬, 素蠔油 煮	履歷青 青菜	四神湯 山藥, 洋芋, 洋蔥	回饋 無糖豆奶	5.3	2.6	2.1	2.7	740
19	二	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜仔豆干 豆干, 香菇, 碎瓜 炒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	椒炒素肚 素肚, 時蔬 炒	芹炒山藥 洋芋, 山藥, 芹 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	有機青 青菜	黃芽鮮菇湯 黃豆芽, 菇	水果	5.2	2.6	2.1	2.5	724
20	三	白飯 白米	彩椒素雞 素雞, 彩椒 煮	田園玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 炒	醬燒花干 蘭花干x1 煮	炒佛手瓜 佛手瓜, 時蔬 炒	麻油鮮蔬 鮮蔬, 麻油 炒	履歷青 青菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿		5.2	2.6	2.2	2.7	736
21	四	鮮蔬炒麵 麵, 時蔬	老皮嫩腐 油豆腐x1 煮	海苔牛蒡 牛蒡, 海苔粉 炸	醬滷雙結 豆干結, 海結 滷	麻香素腰花 時蔬, 素腰花 煮	薑燒冬瓜 冬瓜 燒	履歷青 青菜	海芽針菇湯 海芽, 金針菇	水果	5.3	2.6	2.1	2.6	736
22	五	紫米飯 白米, 紫米	三杯豆捲 豆皮捲, 菇 煮	茄汁冬粉 冬粉, 時蔬 炒	雪菜麵腸 麵腸, 雪菜 炒	醬炒筍仔 筍仔, 紅蘿蔔 炒	鮮菇扁蒲 扁蒲, 菇 煮	履歷青 青菜	味噌高麗湯 高麗, 味噌		5.2	2.6	2.1	2.6	729
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	雙色蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔 煮	鮑菇黑干 黑豆干, 菇 煮	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭X1 蒸	鮮瓜佃煮 鮮瓜, 時蔬 煮	履歷青 青菜	玉米洋芋湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔		5.4	2.4	2.3	2.7	737
26	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜 煮	玉筍黃瓜 黃瓜, 玉米筍 炒	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	鮮菇季豆 季豆, 菇 炒	雙色芽菜 豆芽, 時蔬 炒	有機青 青菜	雙冬湯 冬瓜, 鹹冬瓜	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	733
27	三	白飯 白米	甜麵醬干 豆干, 時蔬 炒	塔香紫茄 茄子 燒	當歸皮絲 時蔬, 鴨皮絲 煮	針菇高麗 高麗菜, 金針菇 炒	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕x1 蒸	履歷青 青菜	鮮蔬竹筍湯 竹筍, 時蔬		5.5	2.4	2.1	2.7	739
28	四	麥片飯 白米, 麥片	【焗烤】 茄汁豆包 豆包, 毛豆仁, 起司 烤	椒鹽蕃薯 地瓜 炸	燒烤醬雙腐 油豆腐, 百頁 煮	豆醬木耳 木耳, 豆醬 燒	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒 炒	履歷青 青菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌	水果	5.3	2.5	2.1	2.4	719
29	五	糙米飯 白米, 糙米	五更腸旺 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	醋溜青絲 鮮瓜, 時蔬 煮	雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	香菇白菜 白菜, 香菇 煮	香草洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	履歷青 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		5.2	2.4	2.1	2.7	718