



◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 總計	豆 蛋 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	紅藜肉茸炒飯	炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	花枝丸 X2 <small>花枝丸 X2-燒</small>	蔬炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐、肉絲、蔬菜</small>	6.8	2.6	2.1	2.5	836
2	四	白飯	塔香米糕雞 <small>雞肉、米血糕、鮮菇、九層塔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	蒜香條豆 <small>條豆、木耳、蒜-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、紫菜</small>	6.7	2.5	2.2	2.6	829
3	五	糙米飯	味噌燒豬 <small>豬肉、蘿蔔、青豆-燒</small>	香雞堡排 X1 <small>香雞堡排-烤</small>	蠔燒海根 <small>海帶根、蔬菜-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、枸杞</small>	6.7	2.4	2.3	2.4	815
6	一	麥片飯	緬甸果醋雞 <small>雞肉、鳳梨、豆薯、彩椒-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔、湯排、芹菜</small>	6.6	2.6	2.3	2.6	832
7	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	三杯花枝揚 <small>花枝揚、蔬菜、九層塔-炒</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、海芽、柴魚片</small>	6.8	2.4	2.1	2.4	817
8	三	【焗烤】 卡邦尼 義大利麵	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	炸海苔薯條 X4 <small>薯條 X4、海苔粉-炸</small>	清炒花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、洋芋</small>	6.9	2.5	2.0	2.6	838
9	四	胚芽飯	嫩汁豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	香鬆炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、蘿蔔、香鬆-炒</small>	沙茶粉絲煲 <small>高麗菜、粉絲、蔬菜-炒</small>	金針雞湯 <small>雞肉、蘿蔔、金針花</small>	6.7	2.5	2.2	2.4	820
10	五	白飯	巴西里鮮茄雞 <small>雞肉、洋蔥、番茄-煮</small>	堅果玉米什錦 <small>玉米、絞肉、鮮菇、堅果-炒</small>	雲耳炒筍 <small>竹筍、木耳、蔬菜-炒</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜、肉絲、蔬菜</small>	6.7	2.4	2.2	2.5	817
13	一	白飯	韓式泡菜豬 <small>豬肉、大白菜、蔬菜-煮</small>	白醬黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋、洋芋、蘿蔔-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、蔬菜、海芽</small>	6.8	2.4	2.1	2.3	812
14	二	紫米飯	蒜香雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	泰式打拋豬 <small>豬絞肉、洋蔥、番茄、羅勒、香茅-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	香菇赤肉羹 <small>肉絲、香菇、竹筍、蔬菜</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	815
15	三	印尼風味 薑黃拌麵	里肌豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-烤</small>	腐皮燒瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蔬菜-燒</small>	榨菜豆腐湯 <small>豆腐、鮮菇、榨菜</small>	6.7	2.6	2.0	2.6	831
16	四	白飯	蔥油淋雞 <small>雞肉、洋蔥、青蔥-燒</small>	拌飯八寶炸醬 <small>豆干、香菇、絞肉、冬瓜-煮</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>蘿蔔、湯排、薏仁</small>	6.5	2.6	2.2	2.6	822
17	五	地瓜飯	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	炸鹽酥雞 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽菜、蘿蔔-炒</small>	鳳梨雞湯 <small>結頭菜、雞肉、鳳梨</small>	6.6	2.5	2.2	2.5	817
20	一	白飯	蕈菇洋芋雞 <small>雞肉、洋芋、鮮菇-煮</small>	黑輪 筑前煮 <small>黑輪、魚卵捲、蘿蔔、毛豆-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒</small>	日式味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、青蔥</small>	6.8	2.5	2.1	2.4	824
21	二	燕麥飯	原味豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	柴香白菜滷 <small>大白菜、蔬菜、柴魚片-煮</small>	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.7	2.5	2.3	2.3	818
22	三	【焗烤】 肉醬麵	燒雞排 X1 <small>雞排 X1-燒</small>	炸可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、海芽、蔬菜-炒</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋、蔬菜、玉米</small>	6.9	2.4	2.1	2.6	833
23	四	雜糧飯	照燒醬豬肉 <small>豬肉、蘿蔔、芝麻-燒</small>	家常骰子腐 <small>油豆腐、絞肉、玉米-煮</small>	菇炒結菜 <small>結頭菜、鮮菇、蔬菜-炒</small>	蒜頭雞湯 <small>雞肉、鮮菇、蒜頭、枸杞</small>	6.7	2.5	2.2	2.5	824
24	五	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉、鮮菇、彩椒、花生-燒</small>	虱目魚塊 X2 <small>虱目魚塊 X2-烤</small>	花椰什錦 <small>花椰菜、蔬菜-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、金針菇、湯排</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825
27	一	白飯	豆皮沙茶魚 <small>魚肉、豆皮、洋蔥、青蔥-炒</small>	卡非醬雞肉丸 <small>雞肉丸、洋芋、蘿蔔-煮</small>	海根干絲 <small>海帶根、干絲、芹菜-炒</small>	鼎邊銼 <small>板條、高麗菜、金針花、肉絲</small>	6.8	2.6	2.1	2.5	836
28	二	玉米飯	炸翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	洋釀醬年糕炒肉 <small>年糕、豬肉、自製泡菜、蔥-炒</small>	木耳條豆 <small>條豆、木耳-炒</small>	紅燒排骨湯 <small>番茄、湯排、蘿蔔</small>	6.7	2.5	2.2	2.4	820
29	三	招牌麻香 油飯	古早味大排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	燒烤甜不辣 X1 <small>甜不辣 X1-燒</small>	杏片玉米什錦 <small>玉米、蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒</small>	麻油雞湯 <small>高麗菜、雞肉、枸杞</small>	6.9	2.5	2.0	2.6	838
30	四	薏仁飯	杏菇滑雞煲 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜-煮</small>	佛跳牆 <small>白菜、豬肉、芋頭、筍、栗子-煮</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、筍、蔬菜-煮</small>	關東煮湯 <small>蘿蔔、海帶結、油豆腐</small>	6.5	2.4	2.3	2.6	810