



◎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】  
 \*菜單含有鹽、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：劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	雜糧飯	古早味滷肉 <small>豬肉、蘿蔔、油</small>	腐皮花枝捲 X1 <small>花枝捲 X1-燒</small>	蔬燒白菜 <small>大白菜、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 筍片雞湯 <small>竹筍、雞肉、蔬菜</small>		6.6	2.6	2.3	2.6	832
4	一	白飯	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	鴿蛋什錦滷味 <small>鴿蛋、油片、豬肉、蔬菜-滷</small>	蒜香海根 <small>海帶根、蔬菜、蒜-炒</small>	履歷蔬菜 紅燒排骨湯 <small>番茄、蔬菜、湯排</small>		6.7	2.4	2.2	2.4	812
5	二	小麥飯	嫩汁肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	韓式安東燉雞 <small>雞肉、洋芋、冬粉、洋蔥、青蔥、芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 味噌湯 <small>海芽、豆腐、柴魚片</small>		6.7	2.5	2.1	2.5	822
6	三	義式奶醬 筆管麵	烤雞翅 X1 <small>雞翅 X1-烤</small>	炸薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜、蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蘿蔔、雞蛋、洋蔥</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
7	四	糙米飯	打拋醬肉片 <small>豬肉片、番茄、洋蔥、香料-煮</small>	南瓜起司燒 <small>起司燒、南瓜、毛豆-煮</small>	針菇燒瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒</small>	有機蔬菜 鮮蔬肉絲湯 <small>大白菜、肉絲、蔬菜</small>		6.6	2.5	2.3	2.3	811
8	五	白飯	塔香魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	卡非醬薯塊 <small>洋芋、絞肉、蔬菜-煮</small>	豆酥條豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 <small>豆腐、紫菜、蔥</small>		6.8	2.4	2.2	2.5	824
11	一	芝麻飯	燒烤醬豬肉 <small>豬肉、洋芋、小黃瓜-燒</small>	堅果蜜汁豆干 <small>豆干、蔬菜、堅果-煮</small>	鮑菇結菜 <small>結頭菜、鮑菇、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>高麗菜、豆皮、湯排</small>		6.6	2.6	2.2	2.5	825
12	二	白飯	燒雞排 X1 <small>雞排 X1-燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、蘿蔔-炒</small>	芹香海帶絲 <small>海帶絲、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、湯排、金針菇</small>		6.7	2.5	2.1	2.4	817
13	三	南洋風味 拌飯	梅汁豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	炸奶滋可樂餅 X1 <small>奶滋可樂餅 X1-炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒</small>	履歷蔬菜 糯米雞湯 <small>洋芋、糯米、雞肉、枸杞</small>		6.8	2.4	2	2.6	823
14	四	白飯	泡菜雞 <small>雞肉、自製泡菜、金針菇-燒</small>	肉茸油腐 <small>油豆腐、木耳、絞肉-滷</small>	紅片花椰 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.5	822
15	五	胚芽飯	蠔油豬柳 <small>豬柳、洋蔥、青蔥-煮</small>	竹輪關東煮 <small>蘿蔔、魚卵捲、竹輪、蔬菜-煮</small>	鯉魚燒瓜 <small>鮮瓜、豆皮、蔬菜、柴魚片-煮</small>	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、蘿蔔</small>	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.4	805
18	一	白飯	義式鮮茄雞 <small>雞肉、番茄、洋蔥、義式香料-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	芝麻海結 <small>海帶結、蘿蔔、芝麻-滷</small>	履歷蔬菜 翡翠豆腐羹 <small>豆腐、綠色青菜、雞蛋、雞茸</small>		6.8	2.5	2.2	2.5	831
19	二	麥片飯	原味肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	醍醐嫩腐煲 <small>豆腐、木耳、青蔥-燒</small>	紅絲條豆 <small>條豆、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、蔬菜</small>		6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	三	傳統上海菜飯	東式薑黃 烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1-燒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、彩椒-炒</small>	履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、湯排、芹菜</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
21	四	地瓜飯	蒜香燒魚 <small>魚肉、蘿蔔、蒜-燒</small>	照燒雞肉丸 <small>雞肉丸、鮑菇、玉米-燒</small>	快炒高麗 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚干</small>		6.6	2.4	2.3	2.3	803
22	五	白飯	避風塘雞翅 X1 <small>雞翅 X1、蒜酥、芋頭-炸</small>	塔香黑干 <small>黑豆干、蘿蔔、九層塔-燒</small>	彩繪什錦 <small>蘿蔔、玉米、鮮菇、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 冬至湯圓 <small>湯圓、絞肉、蔬菜</small>		6.7	2.6	2.2	2.5	832
25	一	玉米飯	蜜汁燒豬 <small>豬肉、洋蔥、芝麻-燒</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣條、芹菜-炒</small>	海山醬結菜 <small>結頭菜、木耳-煮</small>	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋、青蔥</small>		6.7	2.4	2.1	2.5	814
26	二	白飯	橙香雞球 <small>雞肉、洋芋、橙汁-煮</small>	瓜仔肉燥鴿蛋 <small>鴿蛋、絞肉、冬瓜、鮑菇、脆瓜-煮</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜 雙結肉絲湯 <small>結頭菜、海帶結、肉絲</small>		6.6	2.5	2.2	2.4	813
27	三	焗烤鮮茄肉醬 義大利麵	五香豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	薯瓣 X3 <small>薯瓣 X3-烤</small>	芋香白菜 <small>大白菜、芋頭、蔬菜-煮</small>	履歷蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋、南瓜、蔬菜</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
28	四	白飯	無骨炸雞排 X1 <small>雞排 X1-炸</small>	凍腐燒肉 <small>凍豆腐、肉片、青蔥-煮</small>	蔬燒鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜 刈菜排骨湯 <small>刈菜、鮮菇、湯排</small>		6.6	2.5	2.3	2.3	811
29	五	燕麥飯	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	醋溜百頁雞 <small>雞肉、百頁、小黃瓜-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜 麻油雞湯 <small>高麗菜、雞肉、枸杞</small>		6.6	2.6	2.2	2.5	825