



◎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

【本校亦使用輻射污染食品】

\*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	全穀	豆類	蔬	油	熱	
							類	類	類	類	量	
1	三	日式柴香烏龍麵	鐵道大排 X1 <small>豬排-油</small>	炸蛋黃芋丸 X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	針菇時瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	糯米雞湯 <small>糯米, 洋芋, 雞肉, 枸杞</small>						6.7 2.4 2.2 2.6 821
2	四	燕麥飯	白醬洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	砂鍋肉片煲 <small>肉片, 豆皮, 蔬菜, 木耳-煮</small>	彩蔬條豆 <small>條豆, 彩椒-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 湯排, 芹菜</small>						6.7 2.5 2.3 2.4 822
3	五	白飯	麻油燒魚 <small>魚肉, 高麗菜, 凍豆腐-燒</small>	洋蔥歐姆蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 蔬菜-炒</small>	紫菜鮮蔬湯 <small>紫菜, 蔬菜, 薑絲</small>	水果					6.5 2.5 2.3 2.5 813
6	一	小米飯	芝香翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2, 芝麻-烤</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔, 小魚丸, 魚卵捲, 海結-煮</small>	玉米彩燴 <small>玉米, 豆干, 青豆, 義式香料-煮</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍, 湯排, 木耳</small>	水果					6.6 2.4 2 2.4 800
7	二	白飯	西式鮮茄豬 <small>豬肉, 番茄, 蘿蔔, 香料-煮</small>	肉茸豆腐煲 <small>豆腐, 絞肉, 木耳-燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蔬菜, 蝦皮-炒</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜, 雞肉, 鮮菇</small>						6.6 2.5 2.2 2.4 813
8	三	客家鹹肉拌飯	香雞翅 X1 <small>三節雞翅-油</small>	炸梅粉地瓜條 X4 <small>地瓜薯條, 梅粉-炸</small>	韭香豆芽 <small>綠豆芽, 韭菜, 蔬菜-炒</small>	大滷湯 <small>豆腐, 筍絲, 蔬菜, 肉絲</small>	奶酥小餐包					6.8 2.4 2.2 2.6 828
9	四	胚芽飯	福菜肉爛筍 <small>豬肉, 福菜, 筍茸-煮</small>	安東燉雞 <small>洋芋, 雞肉, 蔬菜, 寬粉-燉</small>	塔香海茸 <small>海茸, 蘿蔔, 九層塔-炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>	乳品					6.7 2.5 2.1 2.4 817
10	五	紅扁豆飯	蒜味雞肉 <small>雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-煮</small>	打拋黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 青蔥-炒</small>	藥膳排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 當歸, 紅棗</small>	水果					6.5 2.4 2.3 2.4 801
13	一	白飯	椰香咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 蘿蔔, 椰漿-煮</small>	堅果燒黑干 <small>黑豆干, 彩椒, 堅果-燒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜, 油片, 蔬菜, 木耳-油</small>	蔬菜蛋花湯 <small>雞蛋, 蔬菜, 青蔥</small>	水果					6.7 2.4 2.2 2.4 812
14	二	五穀飯	宮保雞丁 <small>雞肉, 鮑菇, 蔬菜, 花生-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	菇燒鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-燒</small>	韓式大醬湯 <small>豆腐, 肉絲, 鮮菇, 黃豆芽</small>						6.7 2.5 2.2 2.5 824
15	三	拿坡里肉醬義大利麵	嫩汁肉排 X1 <small>豬排-油</small>	炸麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋, 蘿蔔, 雞蛋</small>	格子鬆餅					6.7 2.5 2.2 2.6 829
16	四	芝麻飯	蔥燒蘿蔔雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮</small>	洋芋豬肉丸 X1 <small>獅子頭, 洋芋, 蔬菜-燒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	香菇排骨湯 <small>香菇, 湯排, 結頭菜</small>	果汁					6.6 2.5 2.3 2.4 815
17	五	白飯	南瓜石斑魚 <small>石斑魚丁, 南瓜, 毛豆-煮</small>	雞茸百頁 <small>百頁豆腐, 雞絞肉, 洋蔥-炒</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒</small>	筍片雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 蔬菜</small>	水果					6.7 2.5 2.1 2.4 817
20	一	薏仁飯	糖醋雞丁 <small>雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	香魷彩蔬 <small>豆干, 豬肉絲, 魷魚, 木耳, 芹菜-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒</small>	青瓜肉絲湯 <small>青木瓜, 肉絲, 枸杞</small>	水果					6.5 2.5 2.2 2.5 810
21	二	白飯	炸豬肉酥 X3 <small>豬肉-炸</small>	三杯米糕雞 <small>竹筍, 雞肉, 米糕, 九層塔-炒</small>	條豆鮑菇 <small>條豆, 鮑菇, 蘿蔔-炒</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>						6.8 2.4 2.2 2.5 824
22	三	板栗煲油飯	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	蒸餃 X2 <small>水餃-蒸</small>	花生海結 <small>蘿蔔, 海帶結, 花生-油</small>	麵線羹 <small>麵線, 肉絲, 金針菇, 蔬菜</small>	波堤甜甜圈					6.9 2.5 2 2.6 838
23	四	紅藜飯	醃焗滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔-油</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋, 豆腐, 番茄-炒</small>	鮮瓜柴魚 <small>鮮瓜, 豆皮, 蘿蔔, 柴魚片-燒</small>	金針鮮雞湯 <small>金針花, 雞肉, 蔬菜</small>	豆奶					6.5 2.4 2.2 2.5 803
24	五	小麥飯	墨西哥香料魚 <small>魚肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	白菜香芋豚肉 <small>大白菜, 豬肉, 芋頭, 蔬菜-燒</small>	雲耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜-炒</small>	肉骨茶湯 <small>高麗菜, 湯排, 枸杞, 肉骨茶包</small>	水果					6.7 2.4 2.3 2.4 815
25	六	白飯	乾燒肉柳 <small>豬肉, 洋蔥, 金針菇-炒</small>	照燒醬彩蔬雞 <small>雞肉, 筍絲, 小黃瓜, 蔬菜-煮</small>	味噌結頭 <small>結頭菜, 玉米, 蔬菜-燒</small>	洋芋雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 蔬菜</small>						6.7 2.4 2.2 2.5 817
27	一	糙米飯	腐乳燒魚 <small>魚肉, 蘿蔔, 條豆-燒</small>	泡菜雞肉丸 <small>雞肉丸, 大白菜, 金針菇-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 鮮菇-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋, 番茄, 蔬菜</small>	水果					6.5 2.4 2.3 2.4 801
28	二	白飯	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	和風油腐燒肉 <small>油豆腐, 金針菇, 肉片, 青蔥-煮</small>	蒜味海根 <small>海帶根, 蘿蔔-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜, 湯排, 薏仁</small>						6.7 2.5 2.2 2.4 820
29	三	卡邦尼螺絲麵	炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	海苔薯餅 X3 <small>洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽菜, 蘿蔔, 木耳-炒</small>	西式濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 蔬菜</small>	黑糖捲					6.8 2.4 2.1 2.6 826
30	四	白飯	鮮茄雞丁 <small>雞肉, 番茄, 豆薯-燒</small>	芹炒黑輪條 <small>黑輪條, 芹菜, 蘿蔔-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉, 絞肉, 蔬菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲, 蔬菜</small>	乳品					6.8 2.4 2 2.4 814
31	五	地瓜飯	蠔香肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 蘿蔔-煮</small>	洋芋彩蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 玉米, 青豆-煮</small>	時蔬津白 <small>大白菜, 木耳, 蔬菜-煮</small>	紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 紫菜</small>	水果					6.8 2.5 2.2 2.5 831