



◎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	全糖飲料	低糖飲料	低脂	低油	熱量	
1	一	糙米飯 白米、糙米	堅果大根燒雞 雞肉、蘿蔔、南瓜子-燒	塔香什錦肉片 豆雞片、豬肉片、蔬菜、九層塔-煮	腐皮蒲瓜 蒲瓜、腐皮、蔬菜-煮	履歷蔬菜 金針肉絲湯 金針花、豬肉絲、蔬菜	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
2	二	白飯 白米	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	卡邦尼雞茸薯塊 洋芋、雞茸、蔬菜-煮	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片		6.7	2.4	2.1	2.4	810
3	三	香菇肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	芝麻海帶 海帶絲、蘿蔔、芝麻-煮	履歷蔬菜 赤肉羹 竹筍、肉絲、蔬菜	蜂蜜蛋糕	6.6	2.5	2.1	2.3	806
4	四	紅藜飯 白米、紅藜	果香酸甜豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	炸香雞堡排 X1 香雞堡排-炸	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	乳品	6.5	2.4	2.2	2.4	798
5	五	白飯 白米	紅燒魚塊 魚肉、洋芋、蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋、青蔥-蒸	玉米菇丁 玉米粒、鮮菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、湯排、鮮菇	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
8	一	白飯 白米	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇-煮	唐揚炸雞 X3 雞肉塊 X3-炸	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	豚絲大白 大白菜、豬肉絲、蔬菜-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜		6.7	2.5	2.2	2.5	824
10	三	奶香香菇彎管麵 彎管麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	燒烤醬豬排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜-炒	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、蔬菜	可可波堤甜甜圈	6.6	2.5	2.1	2.7	824
11	四	白飯 白米	莎莎醬彩蔬雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	葵瓜子玉米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、葵瓜子-炒	豆醬鮮筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	果汁	6.6	2.4	2.1	2.5	807
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	昆布燉肉 豬肉、蘿蔔、海帶結-燉	鮮菇凍腐雞 凍豆腐、雞肉、鮮菇-煮	螞蟻上樹 高麗、冬粉、絞肉、蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋湯 洋芋、蔬菜、青蔥	水果	6.8	2.4	2.1	2.3	812
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉、大白菜、豆皮-煮	沙嗲魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、洋蔥-煮	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	履歷蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、鮑菇、蔬菜	水果	6.6	2.3	2.2	2.5	802
16	二	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排 X1-蒸	茄汁豆腐 豆腐、番茄、青蔥-燒	蒜味海茸 海茸、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 筍香雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.4	2.1	2.4	796
17	三	海苔肉茸炒飯 白米、蔬菜、絞肉、海苔	炸小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜、豆腐乳-炒	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、金針菇、蔬菜、肉絲	鬆餅	6.7	2.5	2.2	2.6	829
18	四	燕麥飯 白米、燕麥	照燒豬肉 豬肉、洋蔥、毛豆-煮	關東煮 黑輪、魚卵捲、蘿蔔-煮	絲瓜疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮	有機蔬菜 金瓜雞湯 南瓜、雞肉	豆奶	6.7	2.4	2	2.3	803
19	五	~~~~ 會考場佈 ★ 停餐一日 ~~~~										
22	一	小米飯 白米、小米	味噌燒豬 豬肉、小黃瓜、蘿蔔-煮	鮮菇南瓜雞 南瓜、雞肉、鮮菇、蘿蔔-炒	開陽鮮筍 竹筍、蔬菜、蝦米-煮	履歷蔬菜 薏仁冬瓜湯 冬瓜、雞肉、薏仁	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
23	二	五穀飯 白米、五穀米	洋釀醬雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	油腐瓜仔肉 小豆腐、絞肉、脆瓜、青豆-煮	蔬炒條豆 條豆、蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		6.5	2.5	2.2	2.3	801
24	三	拿坡里肉醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	炸黃金起司球 X2 起司球 X2-炸	什錦鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 西式濃湯 玉米、洋芋、蔬菜	流沙奶皇包	6.7	2.5	2.1	2.7	831
25	四	地瓜飯 白米、地瓜	XO醬爆魚 魚肉、豆薯、玉米筍、自製XO醬-煮	紅燒獅子頭 大白菜、獅子頭、蔬菜-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽、蘿蔔	乳品	6.5	2.4	2.2	2.4	798
26	五	白飯 白米	梅香扣肉 豬肉、梅菜、筍茸-煮	安東燉雞 洋芋、寬粉、雞肉、蘿蔔-燉	芹香海根 海帶根、芹菜-煮	履歷蔬菜 金菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801
29	一	薏仁飯 白米、薏仁	腰果白玉雞 雞肉、蘿蔔、腰果-燒	糖醋小丸子 小丸子、洋蔥、彩椒-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 蔬菜、海芽、雞蛋	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
30	二	白飯 白米	炸叉燒肉 X4 豬肉條 X4-炸	蠔香筍味雞 雞肉、竹筍、鮮菇-燒	鮮瓜匯煮 鮮瓜、玉米筍、豆漿-煮	履歷蔬菜 關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐		6.7	2.5	2.1	2.3	813
31	三	台式肉燥炒板條 板條、絞肉、蔬菜	芝麻烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	奶香玉米 玉米、洋芋、毛豆-煮	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜、蔬菜	草莓小餐包	6.7	2.6	2	2.7	836