



◎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	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	胚芽飯	蒜味豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	丁香豆干 豆干、小魚乾、蔬菜-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-煮	履歷蔬菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉	6.5	2.4	2.2	2.4	798
3	二	白飯	燒無骨雞排 X1 雞排 X1-燒	咖哩 小貢丸 洋芋、小貢丸、蔬菜-煮	芹香海絲 海帶絲、蔬菜、芹菜-炒	履歷蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚	6.7	2.4	2.1	2.4	810
4	三	茄汁 葷菇 螺旋麵	烤醬大排 X1 豬排-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	6.5	2.6	2	2.7	822
5	四	小米飯	炸小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	高麗炒寬粉 高麗菜、絞肉、寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜 青瓜肉絲湯 青木瓜、肉絲、枸杞	6.9	2.5	2.1	2.5	836
6	五	白飯	三杯燒魚 魚肉、竹筍、蔬菜、九層塔-燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇	6.5	2.4	2.2	2.4	798
~ ~ 國 慶 連 假 愉 快 ~ ~											
11	三	沙茶 炒米粉	蒜香 烤雞翅 X1 雞翅 X1-烤	肉燥 福州丸 X1 福州丸 X1、絞肉、蔬菜-煮	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥	6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	四	白飯	橙汁燒豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	炸 地瓜薯條 X4 地瓜薯條 X4-炸	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	有機蔬菜 金針雞湯 金針菇、雞肉、金針花	6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	五	五穀飯	迷迭香雞丁 雞肉、蘿蔔、迷迭香-煮	堅果粟米肉茸 玉米、絞肉、蔬菜、堅果-炒	絲瓜豆簽 絲瓜、木耳、豆簽-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜	6.7	2.4	2.2	2.3	808
16	一	白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	魚蛋 關東煮 黃金魚蛋、竹輪、蔬菜-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	6.7	2.4	2.2	2.3	808
17	二	薏仁飯	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	瓜仔肉燥 冬瓜、絞肉、干丁、鮑菇、脆瓜-煮	醬爆條豆段 條豆、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	6.5	2.5	2.2	2.4	806
18	三	焗烤 奶香白醬 義大利麵	香酥 炸豬排 X1 豬排 X1-炸	椒鹽薯瓣 X3 洋芋薯瓣 X3-烤	白菜滷 大白菜、油片、蘿蔔、木耳-煮	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋	6.6	2.5	2	2.6	817
19	四	芝麻飯	腰果玉米魚 魚肉、蔬菜、玉米、腰果-煮	筍香三鮮鴿蛋 鴿蛋、竹筍、魷魚、肉絲、蔬菜-煮	鮑菇燒瓜 鮮瓜、鮑菇、蔬菜-煮	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲、蔬菜	6.6	2.5	2.2	2.5	817
20	五	紅藜飯	芝麻壽喜豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、芝麻-燒	香雞堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	素蠔海根 海帶根、蔬菜-煮	履歷蔬菜 香蔥蛋花湯 蘿蔔、雞蛋、青蔥	6.5	2.5	2.1	2.4	803
23	一	糙米飯	滷雞翅 X1 雞翅 X1-滷	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、青豆-煮	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 榨菜粉絲湯 榨菜、肉絲、冬粉	6.8	2.4	2	2.6	823
24	二	白飯	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	番茄嫩腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦皮-炒	履歷蔬菜 金菇鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、金針菇	6.6	2.4	2.1	2.3	798
25	三	麻香 肉絲油飯	香烤雞排 X1 雞排 X1-烤	餡餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅藜 毛豆蘿蔔 蘿蔔、蔬菜、毛豆、紅藜-煮	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、西芹、蔬菜	6.6	2.5	2	2.6	817
26	四	燕麥飯	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	塔香魚羹 魚羹、竹筍、木耳、九層塔-煮	韭香豆芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	6.6	2.4	2.1	2.4	803
27	五	白飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-煮	砂鍋津白肉片 大白菜、豬肉、油片、蔬菜-煮	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、蘿蔔、海芽	6.5	2.4	2.2	2.4	798
30	一	地瓜飯	京醬肉柳 豬肉、蘿蔔、小黃瓜-煮	芝麻方干雞 雞肉、四方干、蔬菜、芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.4	817
31	二	雜糧飯	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	泰式 打拋肉 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	履歷蔬菜 芹珠排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜	6.5	2.5	2.2	2.4	806