



◎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	豆魚肉	蛋	油	熱量	
8/30	三	大阪醬燒肉拌飯	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	炒甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉、糯米、枸杞</small>	6.6	2.6	2	2.6	824
31	四	胚芽飯	南瓜咖哩雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	脆皮叉燒肉 X3 <small>豬肉條 X3-炸</small>	柴香鮮瓜 <small>鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>豆腐、雞蛋、蔬菜</small>	6.7	2.5	2.1	2.4	817
9/1	五	燕麥飯	蔥爆肉柳 <small>豬柳、洋蔥、蔬菜-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋、雞蛋、蘿蔔-炒</small>	香蒜海根 <small>海帶根、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、香菇、菜脯</small>	6.5	2.5	2.2	2.5	810
4	一	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉、鮮菇、彩椒、花生-炒</small>	家常肉末豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔬菜-燒</small>	絲瓜什錦 <small>絲瓜、蔬菜、麵疙瘩-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋蔥、湯排、高麗菜</small>	6.7	2.5	2.2	2.4	820
5	二	五穀飯	醬燒豬排 X1 <small>肉排 X1-燒</small>	莎莎醬雞肉丸 <small>雞肉丸、番茄、玉米粒-燒</small>	雲耳條豆 <small>條豆、木耳、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 <small>豆腐、紫菜、薑</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	三	白醬鮮菇義大利麵	芝香雞翅 X1 <small>雞翅 X1-烤</small>	炸可樂餅 X1 <small>玉米可樂餅 X1-炸</small>	開陽鮮筍 <small>竹筍、蔬菜、蝦米-炒</small>	履歷蔬菜	洋芋濃湯 <small>玉米、洋芋、雞蛋</small>	6.6	2.4	2	2.7	814
7	四	紅扁豆飯	五香燉肉 <small>豬肉、洋芋-燉</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	豆皮白菜 <small>大白菜、蔬菜、豆皮絲-煮</small>	有機蔬菜	筍片雞湯 <small>竹筍、雞肉、木耳</small>	6.6	2.5	2.1	2.6	819
8	五	白飯	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	碎瓜干丁肉醬 <small>豆干、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮</small>	蔬炒雙芽 <small>黃豆芽、蔬菜、海芽-炒</small>	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>榨菜、粉絲、肉絲、冬菜</small>	6.6	2.5	2.2	2.5	817
11	一	芝麻飯	孜然薯塊豬 <small>豬肉、洋芋、孜然-煮</small>	鍋燒餃子腐 <small>油豆腐、木耳、蔬菜-燒</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜、蔬菜、蒜-炒</small>	履歷蔬菜	金針雞湯 <small>雞肉、蔬菜、金針花</small>	6.7	2.5	2.1	2.5	822
12	二	白飯	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	茄汁什錦烏蛋 <small>烏蛋、豆皮、肉片、番茄、洋蔥-煮</small>	什錦炒海絲 <small>海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚干、味噌</small>	6.5	2.4	2.2	2.4	798
13	三	台式肉燥粿仔條	酥炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	香鬆魷魚丸 X2 <small>魷魚丸 X2、海苔香鬆-燒</small>	清炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋、蔬菜</small>	6.5	2.6	2	2.6	817
14	四	白飯	京醬魚丁 <small>魚肉、四方干、芝麻-燒</small>	醬淋獅子頭 X1 <small>獅子頭 X1、玉米、毛豆-燒</small>	玉筍鮮瓜 <small>鮮瓜、蘿蔔、玉米筍-燒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、鮮菇、蔬菜</small>	6.6	2.6	2.2	2.4	820
15	五	小米飯	花生燉豬腳 <small>豬肉、豬腳、蘿蔔、花生-燉</small>	泡菜年糕雞 <small>雞肉、大白菜、年糕、蔬菜-煮</small>	豆酥長豆 <small>條豆、蔬菜、豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	南瓜鮮雞湯 <small>南瓜、雞肉</small>	6.7	2.5	2.2	2.5	824
18	一	白飯	菇菇煨雞 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜-燒</small>	粉紅醬起司燒 <small>起司燒、蘿蔔、毛豆-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、蔬菜</small>	6.9	2.4	2	2.4	821
19	二	雜糧飯	烤豬肉條 X1 <small>豬肉條 X4-烤</small>	杏片雞茸凍腐 <small>凍豆腐、雞茸、蔬菜、杏仁片-燒</small>	菇燒時瓜 <small>鮮瓜、金針菇、木耳、茼蒿-煮</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、蘿蔔、海芽</small>	6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	三	焗烤義大利肉醬螺旋麵	無骨雞排 X1 <small>雞排 X1-燒</small>	炸薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	蝦香白菜 <small>大白菜、油片、蔬菜、蝦皮-煮</small>	履歷蔬菜	西式濃湯 <small>洋芋、雞蛋、蔬菜</small>	6.6	2.4	2	2.7	814
21	四	薏仁飯	福菜肉爛筍 <small>豬肉、福菜、筍筍-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、蔬菜-蒸</small>	塔香海根 <small>海帶根、九層塔-炒</small>	有機蔬菜	高麗蔘雞湯 <small>高麗菜、雞肉、枸杞、蔘鬚</small>	6.6	2.5	2.1	2.5	815
22	五	白飯	金瓜奶醬雞 <small>雞肉、南瓜、青豆-燒</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、魷魚、芹菜-炒</small>	韭香如意芽 <small>豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、蔬菜、湯排</small>	6.7	2.6	2	2.5	827
23	六	紫米飯	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	新疆大盤雞 <small>雞肉、洋芋、麵疙瘩、番茄-煮</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 <small>豆腐、玉米、蔬菜</small>	6.7	2.5	2.1	2.5	822
25	一	白飯	蠔香肉片 <small>肉片、洋蔥、鮮菇-燒</small>	花枝揚 <small>花枝揚、蔬菜、芹菜-煮</small>	木耳條豆 <small>條豆、木耳-炒</small>	履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、雞肉、香菇</small>	6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	二	地瓜飯	炸小雞腿 X2 <small>翅小雞 X2-炸</small>	冬瓜肉燥 <small>冬瓜、絞肉、毛豆、麵輪-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜-炒</small>	履歷蔬菜	韓式大醬湯 <small>黃豆芽、豆腐、蔬菜</small>	6.6	2.4	2.2	2.4	805
27	三	香菇肉絲油飯	照燒豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	蒸餃 X2 <small>蒸餃 X2-蒸</small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜、蔬菜、豆簽-煮</small>	履歷蔬菜	赤肉羹 <small>竹筍、金針菇、豬肉絲、雞蛋</small>	6.8	2.4	2.1	2.6	826
28	四	糙米飯	黃燜雞 <small>雞肉、洋芋、彩椒-煮</small>	炸醬黑干豬 <small>黑豆干、豬肉、蘿蔔-燒</small>	腰果玉米 <small>玉米、豆薯、蔬菜、腰果-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜、湯排、枸杞</small>	6.8	2.5	1.9	2.5	824

~ ~ 中秋連假愉快 ~ ~