

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!
地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈霞(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	限蛋	全豆	肉類	蔬	油	熱
4/1-4/5清明節連假愉快														
6	四	鮮蔬炒麵 麵,大白菜	宮保素雞 素雞,小黃瓜 炒	金菇高麗 高麗,金菇,紅蘿蔔 炒	小兔包 小兔包x1 蒸	履歷青菜	四神湯 冬瓜,四神料	水果(中高年級)	5.5	2.4		1.7	2.5	720
7	五	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	薑絲南瓜 南瓜,薑絲 燒	甜椒條豆 條豆,甜椒 炒	履歷青菜	什錦羹 大白菜,豆腐,木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723	
10	一	小米飯 白米,小米	糖醋咕咾肉 素肉,甜椒,堅果 煮	大瓜鮮菇 大黃瓜,菇,紅蘿蔔 煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	
11	二	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	小瓜素肚 素肚,小黃瓜 炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜,鮮菇	水果(低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
12	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	雪菜豆干 雪菜,豆干 炒	義式錦蔬 洋芋,南瓜,時蔬 炒	芹炒雙絲 海帶絲,金菇,芹 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
13	四	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸,木耳 燒	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔 煮	醬炒粉絲 冬粉,高麗 煮	履歷青菜	錦瓜味噌湯 黃瓜,皮絲,味噌	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
14	五	麥片飯 白米,麥片	花干拌蔬 蘭花干,時瓜 炒	木耳扁蒲 扁蒲,木耳,紅蘿蔔 炒	椒鹽時蔬 條豆,地瓜,甜椒 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍		5.4	2.4	1.6	2.5	711	
17	一	糙米飯 白米,糙米	塔香素肚 素肚,九層塔 炒	醬炒年糕 年糕,小黃瓜,木耳 炒	堅果玉粒 玉米,刈薯,紅蘿蔔,堅果 煮	履歷青菜	雙冬湯 冬瓜,蔞冬瓜	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
18	二	南瓜義大利麵 麵,南瓜,青豆	蜜汁豆干 豆干x2 燒	豆瓣劍筍 劍筍,時蔬,紅蘿蔔 炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇 煮	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔	水果(低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
19	三	白飯 白米	香椿油腐 油豆腐,紅蘿蔔 燒	絲瓜麵線 絲瓜,麵線 煮	炸天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
20	四	紫米飯 白米,紫米	咖哩烤麩 烤麩x1,咖哩 燒	豆皮三絲 豆皮絲,芹,豆芽 炒	枸杞木耳 木耳,枸杞,薑 炒	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,香菇	水果(中高年級)	豆奶					721
21	五	麥片飯 白米,麥片	五香蘭花干 蘭花干,茹絲 滷	雙色冬瓜 冬瓜,玉米,毛豆 煮	刈薯雙色 刈薯,時瓜,芹菜 炒	履歷青菜	鹹湯圓 小湯圓,青菜,香菇		5.4	2.4	1.6	2.5	711	
24	一	雜糧飯 白米,雜糧	豆苗豆腐 豆腐,小豆苗 煮	甜薯燒菇 地瓜,杏鮑菇,芝麻 燒	麻油高麗 高麗,枸杞 炒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
25	二	白飯 白米	芝麻蜜黑干 黑豆干,芝麻 燒	豆芽粉條 豆芽,河粉,芹菜 煮	毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	有機青菜	海帶鮮菇湯 海帶絲,金針菇	水果(低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
26	三	糙米飯 白米,糙米	紅燒素丸 素丸x1,大白菜 燒	椒鹽什蔬 時豆,牛蒡,南瓜 炒	五更腸旺 豆腐,凍豆腐,酸菜 燒	履歷青菜	義式番茄湯 番茄,刈薯		5.5	2.4	1.7	2.5	720	
27	四	白飯 白米	榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	菇燒黃瓜 黃瓜,菇,紅蘿蔔 燒	藥膳薯塊 洋芋,山藥,紅棗 燒	履歷青菜	味噌湯 豆腐,味噌	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	
28	五	紅藜米飯 白米,紅藜米	番茄豆腐 蕃茄,豆腐 燒	芹炒木耳 木耳,芹,甜椒 炒	芋頭素肚 素肚,芋頭 燒	履歷青菜	絲瓜麵線 紅麵線,絲瓜		5.4	2.5	1.7	2.5	721	