



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

地址：新北市樹林區忠愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李家卿(營養字第2703號)、張姝純(第4985號)、方慈慧(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥 炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔 煮	針菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮	履歷青 青	酸辣清湯 筍、豆腐、紅蘿蔔	水果(中 高年級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735
2	五	紫米飯 白米、紫米	炸雞排 雞排X1 炸	打拋肉末乾丁 乾丁、絞肉、番茄 煮	蔬菜粉絲 冬粉、豆芽、韭菜 煮	履歷青 青	豆薯豚肉湯 刈薯、豬肉		5.6	2.4	1.6	2.5	725
5	一	糙米飯 白米、糙米	麻婆魚丁 魚肉、豆腐 炒	白菜肉羹 白菜、肉羹、木耳、芋頭 煮	彩蔬條豆 條豆、玉米、紅蘿蔔 煮	履歷青 青	南瓜濃湯 洋芋、南瓜、洋蔥	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	723
6	二	香菇油飯 白米、糯米、香菇	時蔬炒蛋 時蔬、蛋 炒	咖哩燉腐 豆腐、南瓜、時蔬、椰奶 煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青 青	薑絲海芽湯 海芽、薑	水果(低 年級)	5.4	2.4	1.7	2.5	714
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	嫩汁豬排 豬排X1 滷	丁香小魚炒豆干 豆干、小魚乾 炒	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	履歷青 青	洋芋雞湯 洋芋、雞肉		5.5	2.4	1.6	2.4	723
8	四	雜糧飯 白米、雜糧米	醬爆雞丁 雞肉、彩椒 炒	洋葱甜不辣 甜不辣、洋葱 炒	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷青 青	柴魚味噌湯 蘿蔔、柴魚、味噌	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.7	2.5	720
9	五	五穀飯 白米、五穀米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	玉米薯丁雞蓉 玉米、洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮	滷味拼盤 蘿蔔、百頁、海帶 滷	履歷青 青	鮮菇大瓜湯 黃瓜、菇		5.4	2.4	1.7	2.5	723
12	一	糙米飯 白米、糙米	黃金魚排 魚排X1 炸	油腐寬粉 冬粉、白菜、油豆腐 煮	清燉冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	履歷青 青	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果(中 高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
13	二	雜糧飯 白米、雜糧	味增豬肉 豬肉、刈薯 炒	香干肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮	紅片青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機青 青	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果(低 年級)	5.4	2.4	1.6	2.4	706
14	三	白飯 白米	鹽蔥醬淋雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	脆炒雙絲 海帶、豆芽 炒	履歷青 青	竹筍湯 筍、豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	四	傳統炒麵 麵、時蔬	香滷豬排 豬排X1 滷	米血糕雙拼 米血糕、魚丸 煮	木耳白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷青 青	日式豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果(中 高年級)	5.4	2.5	1.6	2.5	714
16	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	咖哩肉醬薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	履歷青 青	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.4	2.4	1.8	2.4	723
17	六	糙米飯 白米、糙米	紅燒小排 豬肉、排骨、蘿蔔 炒	金瓜豆腐 豆腐、南瓜 煮	針菇黃瓜 黃瓜、金針菇 煮	履歷青 青	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥		5.5	2.4	1.6	2.4	713
19	一	雜糧飯 白米、雜糧	脆皮雞排 雞排X1 炸	三杯洋芋豬 洋芋、豬肉 燒	豆瓣海根 海根、紅蘿蔔 煮	履歷青 青	肉骨茶湯 高麗菜、排骨	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.7	2.5	720
20	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	醬爆豬肉 豬肉、木耳、青蔥 炒	玉米炒蛋 玉米、刈薯、蛋 炒	木耳條豆 條豆、木耳 炒	有機青 青	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果(低 年級)	5.4	2.4	1.7	2.5	723
21	三	白飯 白米	甜蔥雞丁 雞肉、洋蔥 煮	沙茶白菜豬腳 白菜、豬腳、木耳 煮	芹炒豆乾 豆干、芹 炒	履歷青 青	排骨湯 蘿蔔、菇、排骨		5.6	2.5	1.7	2.5	735
26	一	古早味炒飯 白米、時蔬、豬肉	五香肉排 豬排X1 滷	蜜汁豆干 黑豆乾、雞肉、紅蘿蔔 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷青 青	番茄蔬菜湯 高麗、番茄、洋蔥、豬肉	水果(中 高年級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735
27	二	白飯 白米	芝麻蒲燒雞塊 雞肉、彩椒、芝麻 煮	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮	木耳鮮瓜 扁蒲、木耳 煮	有機青 青	玉米濃湯 玉米、洋芋、洋蔥	水果(低 年級)	5.6	2.4	1.6	2.5	725
28	三	雜糧飯 白米、雜糧	爆炒豬肉 豬肉、豆芽 炒	芹炒冬瓜 冬瓜、雞肉、芹 炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青 青	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	四	白飯 白米	番茄雞肉 雞肉、番茄、義式香料 煮	關東煮 百頁、蘿蔔、甜不辣 煮	鮮蔬金玉 玉米、刈薯 煮	履歷青 青	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	水果(中 高年級)	5.4	2.4	1.7	2.5	713