



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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132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	蔬菓	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米,糙米	沙茶肉片 豬肉,刈薯 煮	炸 卡啦香雞翅X1 雞翅x1 炸	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	二	白飯 白米	雪菜豆腐 豆腐,雪菜,香菇 煮	起司球X2 起司球x2 烤	咖哩滑蛋 洋葱,蛋,時蔬 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋葱,南瓜	波蘿麵包/ 水果	5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	三	胚芽飯 白米,胚芽	滷豬排 豬排X1 滷	橙香蜜汁雞X2 雞丁,地瓜 炒	鐵板豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶,雞肉,雞骨架		5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	四	櫻花蝦 炒飯 白米,櫻花蝦	烤 義式雞腿排X1 雞腿排x1 烤	海山醬 肉圓X1 肉圓x1 蒸	木耳四季 條豆,木耳 煮	履歷 青菜	糯米排骨湯 洋葱,糯米,大骨	豆奶	5.5	2.5	1.7	2.5	723
5	五	燕麥飯 白米,燕麥	五香豬腳 豬肉,豬腳,蘿蔔 滷	黃金雞肉捲 X1 雞肉捲x1 烤	脆炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹		5.4	2.5	1.8	2.5	714
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	烤肉醬甜不辣 甜不辣,洋葱 炒	小瓜金玉 玉米,小黃瓜 煮	履歷 青菜	麵線羹 麵線,時蔬		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	二	青醬義大利麵 麵,時蔬	壽喜燒豬排X1 豬排x1 燒	紫黃 地瓜球X3 地瓜球x3 烤	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋葱	乳品	5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	三	白飯 白米	香菇冬瓜雞 雞肉,冬瓜,菇 煮	回鍋肉 豆干,豬肉,時蔬 炒	奶香白菜 白菜,南瓜 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨		5.5	2.5	1.7	2.5	728
11	四	五穀飯 白米,五穀米	南洋叻沙豬 豬肉,洋葱,紅蘿蔔 煮	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛x1 蒸	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 洋葱,玉米,腐皮	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	五	白飯 白米	炸 起司雞排X1 起司雞排x1 炸	金湯酸菜豬 凍豆腐,白菜,豬肉 煮	雙色花椰 花椰菜 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	一	香菇 油飯 白米,糯米,香菇	蜜醬豬排X1 豬排x1 燒	麥克雞塊X3 麥克雞塊x3 烤	咖哩椰奶粉 絲 冬粉,豆芽,絞肉 煮	履歷 青菜	麻油雞湯 高麗菜,雞肉,雞骨架		5.5	2.5	1.8	2.5	730
16	二	白飯 白米	炸 脆皮雞排X1 雞腿排x1 炸	照燒肉丸子X1 洋葱,肉丸x1 煮	哨子嫩腐 油豆腐,肉 燒	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包	水果	5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	三	燕麥飯 白米,燕麥	竹筍燒肉 豬肉,竹筍 燒	照燒小棒腿X2 翅小腿x2 炒	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芥菜湯 黃瓜,芥菜		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	四	白飯 白米	沙茶鐵板雞 雞肉,洋葱 煮	海苔 脆皮豬排X1 豬排x1,海苔粉 燒	茶碗 蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	豆奶	5.4	2.5	1.8	2.5	723
22	一	白飯 白米	法式白醬燉肉 豬肉,洋葱,菇 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	薑絲海根 海帶根 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.5	2.5	1.8	2.4	723
23	二	五穀飯 白米,五穀米	炸雞翅X1 雞翅x1 炸	蘋果派X2 蘋果派x2 烤	黃瓜豚肉 黃瓜,豬肉 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	乳品	5.5	2.5	1.8	2.5	730
24	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉,小排,蘿蔔 燒	蒜香魚條X2 魚條x2 烤	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜,針菇		5.4	2.4	1.7	2.4	723
25	四	胚芽飯 白米,胚芽米	雞肉親子丼 雞肉,洋葱 炒	味噌豚肉煲 蘿蔔,豬肉,玉米 煮	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 筍,豆腐,木耳,紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
26	五	白飯 白米	宮保醬溜魚 魚肉,白菜,豆皮 煮	雞堡排X1 雞堡排x1 烤	蜜汁豆干 豆干,芝麻 炒	履歷 青菜	南瓜大骨湯 南瓜,大骨		5.4	2.4	1.6	2.4	706
29	一	椒香 乾拌麵 麵,時蔬	菲力雞排X1 雞排x1 燒	薯條X4 薯條x4 炸	鮮炒時蔬 花椰菜,木耳 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.4	2.5	1.8	2.5	723

菜單中供應的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用