

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Analysis								
	五穀飯 Grain Rice	滑蛋焗南瓜 Steamed Pumpkin with Eggs	三杯油豆腐 Three-cup Oily Tofu	毛豆炒干丁 Stir-fried Dried Tofu with Edamame	味噌胡瓜 Miso Bottle Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	玉米可樂餅 Corn Croquettes	水果 Fruit		薑絲海芽湯 Sprouts Soup with Ginger	南瓜餅 Pumpkin Pie	能量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈉 (mg)	
2/01 (三)	五穀飯	滑蛋焗南瓜	三杯油豆腐	毛豆炒干丁	味噌胡瓜	履歷青菜	玉米可樂餅	水果	薑絲海芽湯	南瓜餅	4.8	3.7	0.3	0.7	0.1	0.5	0.0	765
	米+五穀米	滑蛋焗南瓜	小三角油豆腐+九層塔	豆干丁+毛豆仁+紅蘿蔔	胡瓜+薑絲	有機青菜	有機青菜	腐皮鮮菇海苔捲	水果	銀耳蓮子湯								
2/02 (四)	白飯	黃金香芋捲	茄汁豆包	蛋酥白菜	香菇燒烤翅	有機青菜	有機青菜	水果	白木耳+龍眼乾+去籽紅棗+蓮子	地瓜芝麻球x3	0.5	1.7	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	494
	米	黃金香芋捲	茄汁豆包	蛋酥白菜	香菇燒烤翅	有機青菜	有機青菜	腐皮鮮菇海苔捲	水果	銀耳蓮子湯								
2/03 (五)	特餐	什錦素肉炒米苔目	醬燒菊花乾	芹香木耳干片	鮑菇雙花	履歷青菜	蜜汁地瓜	水果	☆味噌蔬菜湯	杏鮑菇御飯糰	1.4	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	703	
	特餐	什錦素肉炒米苔目	醬燒菊花乾	芹香木耳干片	鮑菇雙花	履歷青菜	蜜汁地瓜	水果	☆味噌蔬菜湯	杏鮑菇御飯糰								
2/04 (六)	黑米飯	孜然豆包	口水素蹄膀	樹子高麗菜	滷味拼盤	履歷青菜	素苦瓜封	水果	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 紫菜片	杏鮑菇御飯糰	5.4	1.7	0.3	0.0	0.5	0.0	805	
	米+紫糯米	豆包	素蹄膀 小黃瓜 芝麻 花生 香菜	高麗菜 紫蘿蔔 樹子	豆干片 海帶結 紅蘿蔔	履歷青菜	素苦瓜封	水果	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 紫菜片	杏鮑菇御飯糰								
2/06 (一)	糙米飯	古早味蒸蛋	鮮蔬炒黑干	三杯杏鮑菇	麻辣臭豆腐	履歷青菜	蔬菜煎餅	水果	玉米濃湯	玉米濃湯	5.4	1.7	0.3	0.0	0.5	0.0	805	
	米+糙米	古早味蒸蛋	鮮蔬炒黑干	三杯杏鮑菇	麻辣臭豆腐	履歷青菜	蔬菜煎餅	水果	玉米濃湯	玉米濃湯								
2/07 (二)	白飯	日式味噌素肉排	素沙茶炒麵輪	魚香茄子	毛豆蒸蛋	有機青菜	綜合燒烤	水果	薑絲大黃瓜湯	薑絲大黃瓜湯	7.1	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1161	
	米	日式味噌素肉排	素沙茶炒麵輪	魚香茄子	毛豆蒸蛋	有機青菜	綜合燒烤	水果	薑絲大黃瓜湯	薑絲大黃瓜湯								
2/08 (三)	五穀飯	南瓜蒸蛋	層香豆皮	腐乳高麗菜	茄汁油腐	履歷青菜	墨西哥蔬菜捲	水果	蕃茄黃豆芽湯	蕃茄黃豆芽湯	4.8	3.4	0.9	0.0	0.5	0.0	650	
	米	南瓜蒸蛋	層香豆皮	腐乳高麗菜	茄汁油腐	履歷青菜	墨西哥蔬菜捲	水果	蕃茄黃豆芽湯	蕃茄黃豆芽湯								
2/09 (四)	白飯	花生紫米糕	紅燒素獅子頭	麻油素腰花	羅漢素齋	有機青菜	福菜炒山蘇	水果	椰香紫米露	椰香紫米露	1.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	482	
	米	花生紫米糕	紅燒素獅子頭	麻油素腰花	羅漢素齋	有機青菜	福菜炒山蘇	水果	椰香紫米露	椰香紫米露								
2/10 (五)	特餐	紫米糕花生香茶	素獅子頭+白菜+紅蘿蔔+香菇	素腰花+薑片+枸杞	白蘿蔔+小黃瓜+香菇+茼蒿捲	履歷青菜	山蘇福菜	水果	芋頭 西瓜 椰奶	芋頭 西瓜 椰奶	1.5	2.9	0.1	0.0	0.8	0.0	458	
	特餐	紫米糕花生香茶	素獅子頭+白菜+紅蘿蔔+香菇	素腰花+薑片+枸杞	白蘿蔔+小黃瓜+香菇+茼蒿捲	履歷青菜	山蘇福菜	水果	芋頭 西瓜 椰奶	芋頭 西瓜 椰奶								
2/13 (一)	糙米飯	古早味蒸蛋	鮮蔬炒黑干	乾煸四季豆	香椿素肉丸	履歷青菜	田園甜豆	水果	蓮藕玉米湯	瑞士捲蛋糕(50G)	5.4	1.7	0.3	0.0	0.5	0.0	805	
	米+糙米	古早味蒸蛋	鮮蔬炒黑干	乾煸四季豆	香椿素肉丸	履歷青菜	田園甜豆	水果	蓮藕玉米湯	瑞士捲蛋糕(50G)								
2/14 (二)	白飯	日式味噌素肉排	素沙茶炒麵輪	海帶芽炒蛋	魚香茄子	有機青菜	香菇水蓮	水果	大油湯	銀絲卷(60G)	7.1	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1161	
	米	日式味噌素肉排	素沙茶炒麵輪	海帶芽炒蛋	魚香茄子	有機青菜	香菇水蓮	水果	大油湯	銀絲卷(60G)								
2/15 (三)	五穀飯	香芋馬鈴薯烘蛋	糖醋素紅肚	塔香海菜	彩繪胡瓜	履歷青菜	鮮粉餅	水果	金針香菇湯	玉米香酥餅(30G)x2	4.8	3.4	0.9	0.0	0.5	0.0	650	
	米	香芋馬鈴薯烘蛋	糖醋素紅肚	塔香海菜	彩繪胡瓜	履歷青菜	鮮粉餅	水果	金針香菇湯	玉米香酥餅(30G)x2								
2/16 (四)	白飯	奶油芋香嫩豆腐	紅燒豆包	鮮蔬炒寬冬粉	鍋燒白菜油	有機青菜	芝麻四季豆	水果	綠豆薏仁湯	素珍珠丸	1.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	482	
	米	奶油芋香嫩豆腐	紅燒豆包	鮮蔬炒寬冬粉	鍋燒白菜油	有機青菜	芝麻四季豆	水果	綠豆薏仁湯	素珍珠丸								
2/17 (五)	特餐	夏威夷炒飯	素煎餃	素蟹黃豆腐煲	薑絲炒龍鬚菜	履歷青菜	海帶拌干絲	水果	蕃茄蛋花湯	地瓜條+蘋果汁	1.5	2.9	0.1	0.0	0.8	0.0	458	
	特餐	夏威夷炒飯	素煎餃	素蟹黃豆腐煲	薑絲炒龍鬚菜	履歷青菜	海帶拌干絲	水果	蕃茄蛋花湯	地瓜條+蘋果汁								
2/18 (六)	糙米飯	BBQ 蘭花干	彩蔬炒蛋	麻油高麗菜	芋香素肚	履歷青菜	紅油水餃	水果	海帶結蘿蔔湯	藍莓餐包x1	3.2	1.3	0.4	0.0	0.5	0.0	607	
	米+糙米	BBQ 蘭花干	彩蔬炒蛋	麻油高麗菜	芋香素肚	履歷青菜	紅油水餃	水果	海帶結蘿蔔湯	藍莓餐包x1								
2/20 (一)	糙米飯	咖哩油腐	三色蛋	蜜汁杏鮑菇	素佛跳牆	履歷青菜	地瓜薯條	水果	髮菜羹湯	原味鬆餅X1+柳橙汁	3.1	2.1	0.0	0.0	0.8	0.0	596	
	米+糙米	咖哩油腐	三色蛋	蜜汁杏鮑菇	素佛跳牆	履歷青菜	地瓜薯條	水果	髮菜羹湯	原味鬆餅X1+柳橙汁								
2/21 (二)	白飯	素沙茶燻燒豆腐	回鍋干片	雪裡紅炒乾丁	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	黃瓜封	水果	山藥薏仁湯	油油麵+玉米段	3.2	1.3	0.0	0.0	0.8	0.0	708	
	米	素沙茶燻燒豆腐	回鍋干片	雪裡紅炒乾丁	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	黃瓜封	水果	山藥薏仁湯	油油麵+玉米段								
2/22 (三)	五穀飯	糖醋豆包	筒絲炒蛋	紅燒豆干	鐵板時蔬	履歷青菜	塔香茄子	水果	鮮菇玉米湯	沖繩黑糖捲	3.2	1.7	0.1	0.0	0.5	0.0	604	
	米+五穀米	糖醋豆包	筒絲炒蛋	紅燒豆干	鐵板時蔬	履歷青菜	塔香茄子	水果	鮮菇玉米湯	沖繩黑糖捲								
2/23 (四)	白飯	水耳炒素雞	海山醬開東煮	奶香白菜	薑絲海報	有機青菜	胡麻菠菜	水果	芋頭燒山草	素鍋貼x3	4.1	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	787	
	米	水耳炒素雞	海山醬開東煮	奶香白菜	薑絲海報	有機青菜	胡麻菠菜	水果	芋頭燒山草	素鍋貼x3								
2/24 (五)	特餐	金瓜炒素粉	日式唐揚素雞塊	薑絲雙花	和風油時蔬	履歷青菜	豆豉苦瓜	水果	結頭菜湯	牛蒡御手捲	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	858	
	特餐	金瓜炒素粉	日式唐揚素雞塊	薑絲雙花	和風油時蔬	履歷青菜	豆豉苦瓜	水果	結頭菜湯	牛蒡御手捲								

◎表油炸物 Deep Fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛牛製品 Beef 菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

食材一律使用國產豬

本校未使用輻射污染食品

菜單審核：鄧涵之(康橋國際學校林口校區營養師)