



符合三章一Q提供非基改食材

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：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第8670號)、鍾穎(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
清明節連假														
6	三	燕麥飯 白米、燕麥	香酥魚丁 Q魚丁*3炸	鐵板菇菇豆腐 豆腐、Q菇、Q木耳 煮	炒花椰菜 CAS花椰菜、Q木耳 炒	履歷青菜	黃瓜雞湯 Q黃瓜、CAS雞肉			5.4	2.5	1.8	2.5	723
7	四	白飯 白米	番茄雞 Q雞肉*3、Q番茄 炒	筍乾滷豬腳 筍乾、CAS豬肉、CAS豬腳 滷	紅絲高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌			5.5	2.5	1.8	2.5	730
8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	紅燒豬肉 CAS豬肉、Q蘿蔔 燒	黃金玉米炒蛋 CAS玉米、Q蛋、Q紅蘿蔔 炒	泰式寬粉 Q白菜、冬粉 煮	有機青菜	南瓜豬肉湯 Q南瓜、CAS豬肉			5.5	2.5	1.8	2.5	730
11	一	白飯 白米	燒雞腿 CAS雞腿*1 燒	醬爆豆干 豆干 炒	碧綠花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 煮	履歷青菜	香菇排骨湯 Q結頭菜、排骨			5.5	2.4	1.8	2.5	723
12	二	雞肉飯 白米、雞肉	醬燒肉排 CAS豬排*1 煮	蒸蛋 CAS蛋、Q時蔬 蒸	筍香三絲 海絲、Q筍、Q紅蘿蔔 炒	有機青菜	西谷米奶茶 西谷米	水果		5.4	2.5	1.6	2.4	714
13	三	白飯 白米	青醬鮑菇雞 CAS雞肉、Q洋芋、Q鮑菇 炒	客家肉絲小炒 豆干、CAS豬肉 炒	木耳扁蒲 Q扁蒲、Q木耳 煮	履歷青菜	裙帶海芽湯 海芽、CAS蛋			5.4	2.5	1.8	2.5	723
14	四	小米飯 白米、小米	米糕滷豬肉 Q豬肉、CAS米血糕 滷	南瓜油腐嫩雞 油腐、Q雞肉、Q南瓜 煮	蒜香甘藍 Q高麗 炒	有機青菜	刈薯三絲湯 Q刈薯、Q木耳、CAS豬肉			5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	五	糙米飯 白米、糙米	香酥魚條 Q魚條*2炸	宮保雞丁 Q雞肉、Q彩椒 煮	香菇白菜 Q白菜、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	黃瓜豬肉湯 Q黃瓜、CAS豬肉			5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	嫩汁豬排 CAS豬排*1 滷	奶油肉醬薯塊 Q洋芋、Q南瓜、CAS絞肉 煮	滷味雙拼 海帶結、油腐 滷	履歷青菜	關東煮湯 Q蘿蔔、Q玉米、Q菇			5.5	2.4	1.6	2.5	718
19	二	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋雞塊 CAS雞肉*3、Q洋蔥 炒	肉燥乾丁 乾丁、Q絞肉 煮	木耳鮮瓜 Q黃瓜、Q木耳 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌			5.4	2.5	1.7	2.5	721
20	三	白飯 白米	花生滷豬腳 CAS豬肉、Q豬腳、花生 滷	蜜汁百頁雞 百頁、Q蘿蔔、Q雞肉 煮	彩蔬玉米 CAS玉米、Q紅蘿蔔 煮	履歷青菜	海味金菇湯 海芽、Q金針菇			5.5	2.5	1.6	2.5	725
21	四	豬肉炒麵 麵、CAS豬肉	麻婆豆腐魚 Q魚、豆腐 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	有機青菜	紅豆湯 紅豆、QQ			5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	五	白飯 白米	五香焢肉 Q焢肉*1 滷	沙茶魚丸煲白菜 Q白菜、Q魚丸、豆皮 煮	紅絲青花 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	羅宋雞湯 Q洋芋、Q番茄、CAS雞肉			5.5	2.5	1.6	2.5	725
25	一	胚芽飯 白米、胚芽米	烤魚排 Q魚排*1 烤	蒸肉餅 Q蔬菜、CAS豬肉 蒸	豆瓣桂筍 筍、Q紅蘿蔔 煮	履歷青菜	結頭排骨湯 Q結頭菜、CAS排骨			5.5	2.5	1.6	2.5	725
26	二	白飯 白米	佛蒙特咖哩豬 CAS豬肉、Q洋芋 煮	秘製燒肉醬甜條 Q甜不辣、Q洋蔥 燒	炒高麗菜 Q高麗菜、Q木耳 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 Q番茄、CAS蛋	慶生蛋糕		5.4	2.4	1.7	2.4	709
27	三	糙米飯 白米、糙米	豆乳雞塊 Q雞肉*3、Q洋蔥 炒	大溪黑豆乾 黑豆乾、Q蘿蔔 煮	白菜滷 Q白菜、Q時蔬 煮	履歷青菜	麻油雞湯 Q高麗菜、CAS雞肉			5.4	2.4	1.6	2.5	711
28	四	海苔香鬆飯 白米、香鬆	蠔香滷肉 CAS豬肉、海帶 煮	菇菇蒸蛋 CAS蛋、Q菇 蒸	木耳椰菜 CAS花椰菜、Q木耳 煮	有機青菜	南瓜濃湯 Q南瓜、Q洋芋			5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	洋芋歐姆蛋 Q洋芋、CAS蛋 炒	醬燒油豆腐 油豆腐、梅干 燒	翠炒三絲 海絲、Q紅蘿蔔 炒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐			5.5	2.4	1.8	2.5	723