

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	豆類	蔬菜	水果	熱量
7/1	三	白飯	蔬菜雞丁 <small>蔬菜雞胸塊<燒></small>	塔香豆干 <small>非基改豆干杏鮑菇<燒></small>	炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜麵筋泡<炒></small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉</small>					779
7/2	四	雜糧飯	鐵路豬排 <small>豬排<燒></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	泡菜冬粉 <small>冬粉蔬菜泡菜<煮></small>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄非基改豆腐</small>	水果				816
7/3	五	麥片飯	京醬肉片 <small>洋蔥豬肉<炒></small>	芝麻長豆 <small>芝麻長豆<炒></small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔麵輪<煮></small>	綠蔬 竹筍排骨湯 <small>排骨竹筍</small>					780
7/6	一	芝麻飯	醬燒豬排 <small>豬排<燒></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	玉米毛豆 <small>非基改玉米毛豆蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘑菇濃湯 <small>蘑菇洋芋</small>	水果				846
7/7	二	海苔香鬆飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	香菇油豆腐 <small>非基改油豆腐香菇<燒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蒜<炒></small>	有機 海芽蛋花湯 <small>雞蛋海帶芽</small>	保久乳				828
7/8	三	芝麻飯	迷迭香烤雞腿 <small>雞腿<烤></small>	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	蔥酥四季豆 <small>油蔥酥四季豆<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>蘿蔔排骨</small>					779
7/9	四	糙米飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	檸檬雞翅 <small>雞翅<燒></small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	水果				838
7/10	五	薏仁飯	蒜味魚丁 <small>水鯊魚冬瓜蔬菜<煮></small>	叉燒肉 <small>豬肉<燒></small>	芝麻海結 <small>海帶結芝麻<煮></small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>排骨蘿蔔</small>					772
7/11	一	白飯	筍香肉片 <small>竹筍豬肉<炒></small>	燒賣x2 <small>燒賣<蒸></small>	蔬燒粉絲 <small>冬粉蔬菜<煮></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	豆奶				831

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036 營養師:陳品潔