

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	蛋類 份量	豆類 份量	蔬菜 份量	水果 份量	熱量
7/1	三	白飯	蔬菜雞丁 蔬菜雞胸塊<燒>	塔香豆干 非基改豆干杏鮑菇<燒>	炒絲瓜 絲瓜蔬菜麵筋泡<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		6.2	2.3	2.4	2.5	779
7/2	四	雜糧飯	鐵路豬排 豬排<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	泡菜冬粉 冬粉蔬菜泡菜<煮>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	水果	6.1	2.2	2.4	2.3	816
7/3	五	麥片飯	京醬肉片 洋蔥豬肉<炒>	芝麻長豆 芝麻長豆<炒>	蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪<煮>	綠蔬 竹筍排骨湯 排骨竹筍		6.1	2.4	2.4	2.5	780
7/6	一	芝麻飯	醬燒豬排 豬排<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	玉米毛豆 非基改玉米毛豆蔬菜<炒>	綠蔬 蘑菇濃湯 蘑菇洋芋	水果	6.3	2.3	2.4	2.5	846
7/7	二	海苔 香鬆飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	香菇 油豆腐 非基改油豆腐香菇<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蒜<炒>	有機 海芽蛋花湯 雞蛋海帶芽	保久乳	6.1	2.3	2.4	2.4	828
7/8	三	芝麻飯	迷迭香 烤雞腿 雞腿<烤>	孜然肉片 豬肉蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 油蔥酥四季豆<炒>	綠蔬 大滷湯 蘿蔔排骨		6.2	2.3	2.4	2.5	779
7/9	四	糙米飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蔬炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 麵線湯 麵線蔬菜	水果	6.2	2.4	2.4	2.3	838
7/10	五	薏仁飯	蒜味魚丁 水鯊魚冬瓜蔬菜<煮>	叉燒肉 豬肉<燒>	芝麻海結 海帶結芝麻<煮>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 排骨蘿蔔		6.1	2.3	2.4	2.5	772
7/11	一	白飯	筍香肉片 竹筍豬肉<炒>	燒賣x2 燒賣<蒸>	蔬燒粉絲 冬粉蔬菜<煮>	綠蔬 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	豆奶	6.1	2.4	2.4	2.3	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