

日期	星期	主食	主 菜		副 菜		附餐	穀	魚	蔬	果
1	二	白飯	滷豬排 豬排<滷>	雞米花 雞肉<炸>	▲麻婆絞肉豆腐 非基改豆腐, 豬肉<煮>	蔥酥四季豆 四季豆, 油蔥酥<炒>	綠色蔬菜	6.0	3.0	2.0	3.0
											
7	一	白飯	岩燒豬排 豬排<炸>	三杯雞 雞肉, 九層塔<煮>	▲紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<炒>	薑絲冬瓜 冬瓜, 薑<炒>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7
8	二	白飯	蜜汁雞腿 雞腿, 芝麻<煮>	蒜香肉片 豬肉, 蒜<煮>	麥克雞塊 機塊<炸>	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6
9	三	▲夏威夷炒飯 白飯, 雞蛋, 鳳梨	滷豬排 豬排<滷>	鹹酥雞 雞肉<炸>	紅燒獅子頭 獅子頭<煮>	黑胡椒針菇 金針菇, 紅蘿蔔<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6
10	四	白飯	菲力雞排 雞排<烤>	孜然燒肉 豬肉, 蔥<炒>	▲香Q滷蛋 雞蛋<滷>	海山醬蘿蔔 蘿蔔, 海山醬<煮>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5
14	一	白飯	鐵路豬排 豬排<燒>	雞米花 雞肉<炸>	▲蔥燒甜不辣 甜不辣, 蔥<炒>	絲瓜木耳 絲瓜, 木耳<炒>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7
15	二	白飯	義式烤雞排 雞排<烤>	黑胡椒肉柳 豬肉, 洋蔥<煮>	▲五香雞捲 雞捲, 九層塔<燒>	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6
16	三	肉絲炒麵 麵條, 肉絲, 蔬菜	古早味豬排 豬排<滷>	韓式泡菜雞 雞肉, 泡菜<炒>	醬燒貢丸 貢丸<燒>	蔬炒竹筍 竹筍, 紅蘿蔔<炒>	水果或果汁	6.2	3.5	1.6	2.6
17	四	白飯	紐澳良雞排 雞排<烤>	咖哩豬 豬肉, 洋芋<煮>	▲絞肉豆腐 非基改豆腐, 豬肉<煮>	彩蔬豆芽 豆芽菜, 彩椒	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5
21	一	白飯	烤豬排 豬排<烤>	打拋雞 雞肉, 番茄<炒>	鮮蔬獅子頭 豬肉球, 白菜	香菇冬瓜 冬瓜, 香菇<炒>	綠色蔬菜	6.0	3.5	2.0	2.6
22	二	白飯	菲力雞排 雞排<煮>	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥<炒>	▲紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<炒>	泡菜年糕 年糕, 泡菜<煮>	綠色蔬菜	6.0	3.0	2.0	3.0
23	三	炒飯 白飯, 肉絲, 蔬菜	▲起司豬排 豬排<炸>	紅燒雞 雞肉, 紅蘿蔔<燒>	黃瓜燴肉羹 肉羹, 黃瓜<燴>	蔥酥四季豆 四季豆, 油蔥酥<炒>	綠色蔬菜	6.0	3.5	2.0	3.2
24	四	白飯	蜜汁雞腿 雞腿<煮>	梅菜燉肉 豬肉, 梅干菜<燉>	▲咖哩豆腐 豆腐, 洋芋<燴>	彩燴菇菇 鮮菇, 彩椒<炒>	綠色蔬菜	6.0	3.5	2.0	2.6
28	一	白飯	蠔油豬排 豬排<燒>	雞米花 雞肉<炸>	▲洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋<炒>	彩繪瓜瓜 鮮瓜, 彩椒<炒>	綠色蔬菜	6.0	3.5	2.0	2.6
29	二	白飯	紐澳良雞排 紐澳良雞排<烤>	回鍋肉片 豬肉, 高麗菜<炒>	玉米雞茸 雞茸, 玉米<炒>	酸菜金菇 金針菇, 酸菜<煮>	綠色蔬菜	6.0	3.0	2.0	3.0
30	三	泰式炒麵 麵條, 肉絲, 蔬菜	卡滋豬排 豬排<炸>	鐵板雞丁 雞肉, 洋蔥<炒>	鮮肉燒賣 燒賣<蒸>	塔香海帶 海帶, 九層塔<煮>	綠色蔬菜	6.0	3.5	2.0	3.2

●本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉●本校未使用輻射污染食品

▲本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容，煩請幼華高中師生見諒

HACCP中央廚房：新北市淡水區八勢一街1號 服務電話：28082036