

日期	星期	主 食	主 菜		副 菜		附餐	穀類	肉類	魚類	蔬菜類	水果類
3	一	白飯	▲起司豬排 豬排<炸>	三杯雞 雞肉、九層塔<煮>	醬燒貢丸 貢丸<燒>	花生小瓜 小黃瓜、紅蘿蔔、花生<炒>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7	85%
4	二	白飯	碳烤雞肉捲 雞肉捲<烤>	蔥爆肉片 豬肉、蔥<燉>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	麻油杏鮑菇 杏鮑菇、枸杞<炒>	綠色蔬菜	6.3	3.5	1.7	2.6	85%
5	三	▲香腸炒飯 白飯、香腸、雞蛋	炙燒肉排 豬排<燒>	糖醋雞丁 雞肉、彩椒<煮>	▲五香雞捲 雞捲、蔥<炒>	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲<煮>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
6	四	白飯	紐澳良雞排 紐澳良雞排<烤>	▲奶香白醬燉肉 豬肉、洋芋<燉>	麥香雞塊 麥香雞塊<炸>	田園玉米 玉米、紅蘿蔔<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5	84%
10	一	白飯	茄汁豬排 豬排<煮>	壽喜燒嫩雞 雞肉、洋蔥<煮>	咖哩豆腐 非基改豆腐、紅蘿蔔<煮>	清甜瓜瓜 鮮瓜、木耳<煮>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7	85%
11	二	白飯	卡拉雞排 雞排<炸>	泡菜肉片 豬肉、泡菜<炒>	▲洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	薑絲海帶 海帶、薑<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
12	三	▲夏威夷炒飯 白飯、雞蛋、鳳梨	BBQ烤雞腿 雞腿<烤>	冰糖滷肉 豬肉、紅蘿蔔<煮>	▲炒甜不辣 甜不辣、彩椒<炒>	蒜香花椰 花椰菜、蒜<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
13	四	白飯	黑胡椒豬排 豬排<煮>	酥炸雞米花 雞米花<炸>	▲泰式打拋干丁 非基改干丁、番茄<煮>	蔬炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5	84%
17	一	白飯	BBQ雞肉捲 雞肉捲<烤>	蒜泥肉片 豬肉、蒜<炒>	玉米雞茸 雞茸、玉米<炒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔<煮>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7	85%
18	二	白飯	烤五香排骨 豬排<烤>	▲黃金柳葉魚 柳葉魚<炸>	▲麻婆豆腐 豆腐、絞肉<煮>	酸菜金針 金針菇、酸菜<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
19	三	沙茶炒麵 麵條、肉絲、蔬菜	香酥雞排 雞排<炸>	芝麻燒肉 豬肉、芝麻<燒>	▲紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	蔬炒鮮瓜 鮮瓜、木耳<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
20	四	白飯	鐵路豬排 豬排<煮>	橙汁雞丁 雞肉、彩椒<炒>	白菜燴肉羹 白菜、肉羹<燴>	蔥酥四季豆 四季豆、油蔥酥<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5	84%
24	一	白飯	菲力豬排 豬排<煮>	豆瓣燒雞 雞肉、紅蘿蔔<煮>	▲香菇油腐 油腐、香菇<燉>	拌炒芽菜 豆芽菜、木耳<炒>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7	85%
25	二	白飯	炙烤雞腿 雞腿<烤>	黃金排骨酥 豬肉<炸>	▲三杯黑干 黑豆干、九層塔<炒>	泡菜冬粉 冬粉、泡菜<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
26	三	肉絲炒麵 麵條、肉絲、蔬菜	▲起司豬排 豬排<炸>	黑胡椒雞丁 雞肉、洋蔥<煮>	醬燒貢丸 貢丸<燒>	香甜瓜瓜 鮮瓜、彩椒<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.6	85%
27	四	白飯	BBQ雞排 雞排<烤>	日式咖哩豬 豬肉、洋芋<煮>	▲番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	白菜滷 白菜、木耳<炒>	綠色蔬菜	6.2	3.5	1.6	2.5	84%
31	一	白飯	烤雞肉捲 雞肉捲<烤>	蔥爆肉片 豬肉、蔥<炒>	▲小瓜炒黑輪 黑輪、小黃瓜<炒>	彩繪菇菇 鮮菇、彩椒<炒>	綠色蔬菜	6.1	3.5	1.6	2.7	85%

水果或果汁

●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