



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	中	晚	熱	
6/3	一	白飯	沙茶蔥燒雞丁 <small>雞丁(燻)</small>	叮叮玉米 <small>玉米(煮)</small>	拌飯針菇 <small>香菇蔬菜(炒)</small>	時蔬 白玉排骨湯 <small>蘿蔔</small>	25	21	107	718
6/4	二	地瓜飯	御賞高升大豬排 <small>豬肉(燻)</small>	家常豆腐 <small>絞肉豆腐(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋(炒)</small>	時蔬 涼~ 綠豆麥片湯 <small>綠豆麥片</small>	26	22	118	750
6/5	三	白飯	新疆孜然烤雞腿 <small>雞腿(烤)</small>	木須炒蛋 <small>木耳雞蛋(炒)</small>	鮮味海根 <small>海根(煮)</small>	時蔬 大瓜肉骨煲湯 <small>大黃瓜 肉骨茶包</small>	25	21	108	721
6/6	四	白飯	咖哩雞 <small>雞塊(燻)</small>	台灣烤香腸x1 <small>香腸(烤)</small>	大溪豆干佐酸菜 <small>豆干酸菜(燻)</small>	時蔬 薑絲海芽湯 <small>海芽</small>	26	22	112	745
6/7	五	糙米飯	芝麻博客肉柳 <small>豬肉(燻)</small>	大根滷味 <small>蘿蔔蔬菜(燻)</small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉球(燻)</small>	時蔬 美味大滷湯 <small>蔬菜</small>	25	21	109	726
6/10	一	白飯	蜜汁花枝燒 <small>花枝塊(燻)</small>	香菇肉燥 <small>香菇干丁豬肉(煮)</small>	芝麻海結 <small>海結(燻)</small>	時蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	25	21	109	728
6/11	二	白飯	芙蓉腐皮 <small>蔬菜腐皮雞蛋(煮)</small>	麵腸酸菜 <small>酸菜麵腸(炒)</small>	豆醬竹筍 <small>竹筍(炒)</small>	時蔬 日式味噌湯 <small>豆腐</small>	26	22	118	750
6/12	三	<b>端午節到囉！放假一天</b>								
6/13	四	日式炒烏龍	卡拉雞腿排 <small>雞腿(烤)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米青豆雞蛋(炒)</small>	丸子三兄弟 <small>丸子蔬菜(燻)</small>	時蔬 可口紫菜湯 <small>紫菜</small>	25	21	108	721
6/14	五	五穀飯	照燒嫩豬排 <small>豬肉(燻)</small>	小魚聰明蛋 <small>蔬菜小魚雞蛋(煮)</small>	肉燥粉絲煲 <small>豬肉蔬菜粉絲(炒)</small>	時蔬 巧達濃湯 <small>洋芋</small>	25	21	108	717
6/17	一	培根義大利斜管麵	菲力醬燒雞排 <small>雞排(燻)</small>	爽口豆輪 <small>豆輪(燻)</small>	田園鮮菇煮 <small>蔬菜香菇(煮)</small>	時蔬 蕃茄黃豆芽湯 <small>蕃茄黃豆芽</small>	25	21	107	710
6/18	二	白飯	壽喜燒豚肉 <small>豬肉(燻)</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋(燻)</small>	玉米三寶 <small>玉米青豆紅蘿蔔(煮)</small>	時蔬 涼~晶鑽 椰果QQ甜湯 <small>百香果 椰果</small>	26	22	118	750
6/19	三	白飯	普羅旺斯嫩豬排 <small>豬排(燻)</small>	西施滑蛋 <small>蕃茄豆腐雞蛋(燻)</small>	蒜味海絲 <small>海帶絲(炒)</small>	時蔬 港式酸辣湯 <small>蔬菜木耳豆腐</small>	26	21	111	739
6/20	四	麥片飯	香滷腿排 <small>腿排(燻)</small>	洋芋肉末 <small>洋芋豬肉(煮)</small>	蔬燒佛跳牆 <small>蔬菜芋頭紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 海芽蛋花湯 <small>海芽雞蛋</small>	26	22	112	749
6/21	五	白飯	蘑菇醬豬排 <small>豬排(燻)</small>	鮮炒美人腿 <small>翠白筍蔬菜木耳(炒)</small>	客家小炒 <small>豆干芹菜(炒)</small>	時蔬 涼夏竹筍湯 <small>竹筍</small>	26	21	110	732
6/24	一	羅師父炒麵	叉燒肉 <small>豬肉(燻)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋(炒)</small>	芙蓉肉餡球 <small>豬肉球(煮)</small>	時蔬 翠玉排骨湯 <small>蔬菜排骨</small>	25	21	108	718
6/25	二	營養糙米飯	愛欣茶葉蛋 <small>雞蛋(燻)</small>	魔法咖哩 <small>紅蘿蔔洋芋(煮)</small>	哨子豆腐 <small>豆腐(煮)</small>	時蔬 玉米濃湯 <small>玉米</small>	26	22	118	750
6/26	三	白飯	黑胡椒豬排 <small>豬肉(煮)</small>	鮮炒黃瓜 <small>蔬菜黃瓜(煮)</small>	菜脯蛋 <small>菜脯雞蛋(炒)</small>	時蔬 羅宋湯 <small>蔬菜</small>	26	21	110	736
6/27	四	白飯	高飛雞翅 <small>雞翅(燻)</small>	快炒竹筍 <small>竹筍(煮)</small>	蝦米扁蒲 <small>蝦米扁蒲(煮)</small>	時蔬 海結大骨湯 <small>海結大骨</small>	26	22	118	750
6/28	五	<b>結業式囉！感謝全校師生的支持 愛欣祝福您 假期愉快YA!!</b>								

右因天氣或食材因素須更改菜色或甜湯之濃熱，煩請學校師生見諒。新北市淡水區八勢一街1號 電話：28082036 營養師：黃元志、林心慈

國小1-3年級	每餐熱量約650大卡：主食類3.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1份、水果1份、油脂類2.5份
國小4-6年級	每餐熱量約750大卡：主食類4.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1.5份、水果1份、油脂類3份