

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	飲水	水果	牛奶	雞蛋	魚類	豆類	
31	四	白飯 白米	乾燒醬雞丁 雞肉+洋葱-燒	玉米起司 奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔		水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33
1	五	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮	★ 雞肉堡排 雞肉堡排X1-炸	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+紅蘿蔔			5.4	2.5	2.4	2.6	7.43
4	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+竹筍+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+芹菜-煮	炒豆芽菜 豆芽+時蔬-炒	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇		水果	5.3	2.6	2.5	2.6	7.46
5	二	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆	叉燒肉 豬肉條X4-燒	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	玉 濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		水果	5.5	2.5	2.4	2.5	7.45
7	四 週 五	小米飯 白米+小米	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔	★雙拼★ 起司球薯條 起司球X1+地瓜薯條X3-炸	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		水果 產 豆漿	5.3	2.6	2.3	2.5	7.36
8	五	蕃茄肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+蕃茄+時蔬	滷 雞翅 雞翅-滷	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	油蔥四季 四季豆+彩椒+油蔥酥-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排			5.2	2.5	2.4	2.6	7.31
11	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	糖醋魚排 魚排X1-燒	冰糖豬腳 豬肉塊+豬腳+筍乾-煮	脆炒豆薯 豆薯-炒	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		水果	5.4	2.5	2.6	2.7	7.52
12	二	糙米飯 白米+糙米	蔥燒雞丁 雞肉+豆干+蔥-燒	肉末粉絲 冬粉+豬絞肉+豆芽+香菇-煮	炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+味噌		水果	5.3	2.5	2.5	2.6	7.38
14	四	麻香 雞肉烘飯 白米+雞肉+麻油	烤 雞排 雞排-烤	貢丸 綜合滷味 油豆腐+貢丸X1+紅蘿蔔-煮	蒜拌花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	洋芋排骨湯 洋芋+山藥+大麥仁+湯排		水果	5.4	2.4	2.4	2.5	7.31
15	五	白飯 白米	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	★ 可樂餅 可樂餅*1-炸	海帶三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+香菇			5.3	2.5	2.5	2.6	7.38
18	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+鳳梨+洋葱-燒	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	竹筍排骨湯 竹筍+湯排		水果	5.3	2.4	2.5	2.6	7.31
19	二	青醬鮮菇 義大利麵 麵條+鮮菇+時蔬	蒜味豬肉條 豬肉條X4-燒	鍋貼 鍋貼X2-烤	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍乾-煮	巧 達 濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		水果 / 豆漿	5.4	2.5	2.4	2.5	7.38
21	四	芝麻飯 白米、芝麻	薑汁燒豚肉 豬肉片+洋葱+金針菇-煮	★ 麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	板條湯 板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔		水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒海鮮排 海鮮排X1-燒	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排			5.3	2.5	2.6	2.6	7.38
23	六	白飯 白米	里肌豬排 豬排-滷	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+木耳-煮	雞絲豆芽 豆芽菜+雞肉+時蔬	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		水果	5.4	2.5	2.5	2.6	7.45
25	一	糙米飯 白米、糙米	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+地瓜+紅蘿蔔-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		水果	5.3	2.6	2.5	2.5	7.34
26	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	塔香米糕魚 魚丁+米血糕+九層塔-煮	豆皮白菜燒肉 大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香菇-煮	清炒粉絲 洋葱+冬粉+紅蘿蔔-炒	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇		水果	5.5	2.4	2.4	2.5	7.38
28	四	白飯 白米	椰香雞 雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	★ 春捲 春捲X1-炸(成分有花生粉)	肉絲豆芽 豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	番茄燉湯 番茄+黃豆+芹菜+洋芋+湯排		水果	5.4	2.5	2.4	2.5	7.38

※本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適
合過敏體質者食用。

