



| * 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729號) | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------|-------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 青菜 | 湯品 | 備註 | 牛奶 | 水果 | 蛋 | 油 | 糖 | 熱量 |
| 1 | 四 蔬 食 | 海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 薯條 佐地瓜球 薯條X3+地瓜球X2-烤 | 瓜子干丁 瓜子+香菇+花生-煮 | 產銷履歷 | 味噌湯 高麗菜+時蔬+味噌 | 水果 | 5.2 | 2.0 | 1.5 | 2.6 | 669 | |
| 2 | 五 | 白飯 白米 | 五味醬佐肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-煮 | ★雞米花 雞肉X2+時蔬-炸 | 油燜脆筍 竹筍-煮 | 產銷履歷 | 冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨 | | 5.3 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 704 | |
| 5 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜 | 三杯雞 雞肉+蒜+九層塔-燒 | 奶香洋芋炒蛋 馬鈴薯+南瓜+洋蔥+雞蛋+毛豆-炒 | 乾煸四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 麵線羹 麵線+紅蘿蔔+金針菇 | 水果 | 5.4 | 2.0 | 1.8 | 2.2 | 672 | |
| 6 | 二 | 茄汁肉醬麵 麵條+玉米+時蔬+豬絞肉 | ★香酥豬排 豬排X1-炸 | 蒸餃 蒸餃X2-蒸 | 雙色花椰 花椰+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.0 | 2.4 | 723 | |
| 7 | 三 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 烤翅小翅 翅小腿X2-烤 | 肉絲小炒 豆干+豬肉絲-炒 | 脆炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬湯排 | | 5.4 | 2.4 | 1.9 | 2.3 | 709 | |
| 8 | 四 | 白飯 白米 | 照燒豚肉 豬肉+洋蔥+芝麻-炒 | 咖哩黃金魚蛋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+魚蛋-煮 | 香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮 | 產銷履歷 | 海帶油腐湯 海帶+油豆腐+玉米 | 水果 | 5.5 | 2.0 | 1.8 | 2.4 | 688 | |
| 9 | 五 | 白飯 白米 | 糖醋魚排 魚排X1-燒 | 紹子肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬-煮 | 炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬湯排 | | 5.3 | 2.7 | 1.8 | 2.4 | 727 | |
| 12 | 一 | 芝麻飯 白米+芝麻 | 滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燒 | 麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤 | 針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮 | 產銷履歷 | 肉骨茶湯 大白菜+時蔬+雞骨+肉骨茶包 | 水果 | 5.4 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 699 | |
| 13 | 二 | 白飯 白米 | 香菇燜雞 雞肉+油豆腐+香菇-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒 | 豆酥高麗 高麗菜+時蔬+豆酥-炒 | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+豬湯排 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.2 | 717 | |
| 14 | 三 | 紫米飯 白米+紫米 | 沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+時蔬-炒 | 洋芋雞 馬鈴薯+雞肉-燒 | 爆皮白菜 大白菜+爆皮+時蔬-煮 | 產銷履歷 | 金針花湯 金針花+雞骨 | | 5.3 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 718 | |
| 15 | 四 | 油蔥肉燥拌麵 麵條+豬絞肉+時蔬+紅蔥頭 | 燒烤醬雞翅 雞翅X1-烤 | ★雙拼起司球海鮮丸 起司球X1+海鮮丸X1-烤 | 炒三絲 竹筍+時蔬-炒 | 產銷履歷 | 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔 | 水果 | 5.5 | 2.0 | 1.7 | 2.3 | 681 | |
| 16 | 五 | 小米飯 白米+小米 | 香蒜豬排 豬排X1-燒 | 羅勒青醬薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+玉米-煮 | 花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮 | 產銷履歷 | 鮮蔬雞湯 番茄+時蔬+雞骨 | | 5.5 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 706 | |
| 17 | 六 | 白飯 白米 | 蘑菇醬燒魚 魚肉+百頁+毛豆+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-燒 | 炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉片+蔥-炒 | 螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒 | 產銷履歷 | 薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲 | | 5.5 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 706 | |
| 19 | 一 | 白飯 白米 | 打拋肉 豬絞肉+番茄+洋蔥+豆干+九層塔-煮 | ★海鮮排 海鮮排X1-炸 | 拌黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶絲-炒 | 產銷履歷 | 米粉湯 米粉+時蔬 | 水果 | 6.0 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 743 | |
| 20 | 二 | 肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+洋蔥 | 杏仁片燒烤雞 雞肉+杏仁片-燒 | 鮮肉鍋貼 鍋貼X2-蒸 | 白菜滷 白菜+紅蘿蔔+金針菇-煮 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌 | 水果產履豆漿 | 5.6 | 2.8 | 1.5 | 2.2 | 739 | |
| 21 | 三 | 白飯 白米 | 蠔油豬柳 豬肉柳+洋蔥-炒 | 濃湯煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+雞蛋-煮 | 芝香四季豆 四季豆+芝麻-炒 | 產銷履歷 | 竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨 | | 6.0 | 2.3 | 1.7 | 2.6 | 752 | |
| 26 | 一 | 豬肉炒烏龍麵 烏龍麵+豬肉+時蔬 | 烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤 | 甜不辣關東煮 米血糕+魚卵捲+貢丸+甜不辣+白蘿蔔-煮 | 玉筍花椰 花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒 | 產銷履歷 | 海帶排骨湯 黃豆芽+海帶芽+豬湯排 | 水果 | 6.0 | 2.2 | 1.8 | 2.5 | 743 | |
| 27 | 二 | 白飯 白米 | 咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮 | ★雞肉堡排 雞肉堡排X1-炸 | 蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒 | 有機蔬菜 | 蛋花湯 番茄+雞蛋+時蔬 | 水果 | 5.6 | 2.8 | 1.5 | 2.2 | 739 | |
| 28 | 三 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 柴魚年糕雞 雞肉+洋蔥+年糕+柴魚片-煮 | 三色肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+紅蘿蔔-煮 | 炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 產銷履歷 | 酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔 | | 6.0 | 2.3 | 1.7 | 2.6 | 752 | |
| 29 | 四 | 白飯 白米 | 赤麴肉片 豬肉片+小黃瓜-燒 | 雞蛋粉絲 洋蔥+粉絲+雞蛋+紅蘿蔔-炒 | 滷麵輪 麵輪+時蔬-滷 | 產銷履歷 | 鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌+柴魚片 | 水果 | 5.5 | 2.0 | 1.7 | 2.3 | 681 | |

※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。