



*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	青菜	湯品	備註	1	2	3	4	5	6
2	一	肉燥 刀削麵 <small>麵+豆干+豬絞肉+時蔬</small>	叉燒肉條 <small>豬肉X4-烤</small>	鍋貼 <small>鍋貼X2-蒸</small>	清炒豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>	水果	5.3	2.6	2.5	2.6	7.46	
3	二	白飯 <small>白米</small>	★ 雞米花 <small>雞塊X3-炸</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	乾煸四季 <small>四季豆+芝麻-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔豚骨湯 <small>白蘿蔔+玉米+湯排</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	7.45	
4	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜-滷</small>	玉米雞茸 <small>玉米+時蔬+雞肉-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷履歷蔬菜	金針湯 <small>金針花+金針菇+雞骨</small>		5.3	2.6	2.5	2.6	7.46	
5	四 蔬食	小米飯 <small>白米+小米</small>	鮮蔬鵝蛋 <small>鵝蛋+時蔬-煮</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	豆皮花椰 <small>花椰+豆皮-炒</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果 產履 豆漿	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33	
6	五	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豚肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	蒜炒甜不辣 <small>甜不辣+紅蘿蔔-炒</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+川耳-煮</small>	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>		5.4	2.5	2.4	2.6	7.43	
11	三	白飯 <small>白米</small>	豆豉鮮魚 <small>魚肉+豆腐+玉米+紅蘿蔔+豆豉-煮</small>	白菜獅子頭 <small>獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	油燜脆筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+大麥+湯排</small>		5.4	2.6	2.6	2.4	7.46	
12	四	肉鬆飯 <small>白米+肉鬆</small>	蜜汁烤肉片 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	★ 可樂餅 <small>可樂餅X1-炸</small>	麻香黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-拌</small>	產銷履歷蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+豆腐+時蔬</small>	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	7.36	
13	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	酸甜雞翅 <small>雞翅X1-燒</small>	腰果玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	蘿蔔油腐 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+油豆腐-煮</small>	產銷履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+金針菇</small>		5.2	2.5	2.5	2.6	7.31	
16	一	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	炒蛋 <small>雞蛋+時蔬-炒</small>	干片四季 <small>四季豆+豆干+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	柴魚燉湯 <small>白蘿蔔+海帶+雞骨+柴魚片</small>	水果	5.4	2.5	2.6	2.7	7.52	
17	二	肉醬 義大利麵 <small>麵條+豬絞肉+玉米+時蔬</small>	雞肉捲 <small>雞肉捲-烤</small>	★ 薯瓣 麥克雞塊 <small>薯瓣X2+麥克雞塊X1-炸</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果 /豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	7.38	
18	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥-炒</small>	關東煮 <small>米血糕+白蘿蔔+黑輪-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+雞骨</small>		5.3	2.5	2.6	2.7	7.45	
19	四	白飯 <small>白米</small>	檸檬烤雞翅 <small>雞翅X1-烤</small>	香菇肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋蔥+黃豆+香菇-煮</small>	蝦香鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	產銷履歷蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+湯排</small>	水果	5.4	2.4	2.4	2.5	7.31	
20	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+竹筍-滷</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉+香菇-炒</small>	產銷履歷蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+洋蔥+味噌</small>		5.3	2.5	2.5	2.6	7.38	
23	一	白飯 <small>白米</small>	蒜酥雞丁 <small>雞肉+地瓜+蒜-炒</small>	筍香肉羹 <small>竹筍+肉羹+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	玉米高麗 <small>高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+油豆腐+湯排</small>	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	7.31	
24	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蜜汁魚排 <small>魚排X1-燒</small>	打拋肉 <small>豬絞肉+豆薯+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	蔥香豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+紅棗+枸杞+雞骨</small>	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	7.38	
25	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	起司白醬雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬+南瓜+毛豆+起司-煮</small>	香干小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮+香菇-煮</small>	產銷履歷蔬菜	米粉湯 <small>米粉+綠豆芽+香菇+紅蔥頭</small>		5.5	2.5	2.4	2.5	7.45	
26	四	紅蔥 雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭</small>	★ 黃金豬排 <small>豬排X1-炸</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+菜脯-炒</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	產銷履歷蔬菜	三絲湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨</small>	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33	
27	五	白飯 <small>白米</small>	越式咖哩雞 <small>雞肉+冬粉+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮</small>	貢丸綜合滷味 <small>貢丸X1+油豆腐-滷</small>	蒟蒻大瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-煮</small>	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋</small>		5.3	2.5	2.5	2.6	7.38	
30	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	★ 雞肉堡排 <small>雞肉堡排X1-炸</small>	海結蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結-煮</small>	產銷履歷蔬菜	黃芽排骨湯 <small>黃豆芽+蕃茄+湯排</small>	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	7.34	
31	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶雞 <small>雞肉+大白菜+木耳-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	清炒花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>	水果	5.5	2.4	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。