



\* 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	糖	油	鹽	蛋	肉	魚	豆	蔬	果
1	一	白飯 白米	避風塘雞塊 雞肉+蒜+蔥-燒	獅子頭 獅子頭X1+南瓜+紅蘿蔔-煮	花生海帶 海帶+花生-煮	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇	水果	4.6	2.1	1.8	2.7	6.46				
2	二	奶香蘑菇肉醬麵 麵條+玉米+洋葱+豬絞肉+蘑菇	醬燒豬排 豬排X1-燒	薯條拼地瓜球 薯條X2+地瓜球X2-炸	菇炒高麗 高麗菜+香菇-炒	有機蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.3	2.0	1.8	2.5	6.09				
3	三	紫米飯 白米+紫米	洋芋燜雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱-煮	泡菜年糕 泡菜+年糕+豆皮+時蔬-煮	清炒條豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+時蔬		4.3	2.0	2.0	2.5	6.14				
☆ Children's Day 兒童佳節放假愉快 ☆																	
8	一	芝麻飯 白米+芝麻	青醬豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	麥香雞堡排 麥香雞堡排X1-烤	芹香炒豆芽 綠豆芽+時蔬+芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	水果	4.1	2.0	1.9	2.5	5.97				
9	二	白飯 白米	紅棗香菇燒雞 雞肉+香菇+紅棗-煮	酸甜洋芋豬 馬鈴薯+豬肉+洋葱+蕃茄-煮	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片	水果	4.0	2.3	1.8	2.5	6.10				
10	三	胚芽飯 白米+胚芽	豆腐燒魚 魚肉+豆腐+時蔬-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	螞蟻上樹 時蔬+豬絞肉+冬粉-炒	產銷履歷蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+雞骨		4.6	2.2	1.8	2.6	6.49				
11	四 減食	香菇油飯 白米+糯米+香菇	滷蛋 雞蛋X1+時蔬-滷	杏片蜜汁豆干 豆干+蒜+杏仁片-燒	炒花椰菜 花椰+紅蘿蔔+玉米-炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+杏鮑菇	水果 豆漿	4.0	2.0	1.9	2.5	5.90				
12	五	白飯 白米	肉骨茶肉片 豬肉片+時蔬+豆皮-煮	甜不辣關東煮 竹筍+甜不辣+玉米+魚丸-煮	柴魚白菜 大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		4.5	2.1	1.8	2.5	6.30				
15	一	肉醬義大利麵 麵條+玉米+洋葱+蕃茄+豬絞肉	鹹酥雞翅 雞翅(X1)-炸	鮮肉蒸餃 鮮肉蒸餃X2-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	4.6	2.1	1.8	2.5	6.37				
16	二	小米飯 白米+小米	烤豬肉條 豬肉條X4-燒	沙茶米血糕 米血糕+魚卵捲+大白菜+貢丸片+玉米+豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	4.6	2.1	1.9	2.6	6.44				
17	三	五穀飯 白米+五穀米	奶油洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮	滷油豆腐 油豆腐+香菇-煮	蒜味炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔		4.2	2.5	1.9	2.5	6.42				
18	四	白飯 白米	蒜味豬排 豬排X1-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+洋葱	水果	4.3	2.0	1.8	2.6	6.13				
19	五	芝麻飯 白米+芝麻	糖醋果香雞 雞肉+洋葱+鳳梨-燒	香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	鮑菇鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		4.3	2.8	1.8	2.6	6.73				
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	醬燒雞排 雞排X1-燒	客家鹹豬肉 豬肉柳+洋葱+高麗菜+蔥-炒	玉筍花椰菜 花椰+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜	水果	4.2	2.1	2.0	2.5	6.14				
23	二	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉+醬瓜+冬瓜-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬+海芽-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+紅蘿蔔+豬湯排	水果 豆漿	4.0	2.2	1.9	2.6	6.10				
24	三	糙米飯 白米+糙米	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱+小黃瓜-煮	蝦仁豆腐 豆腐+南瓜+蝦仁+紅蘿蔔+青豆-煮	筍香三色 竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄		4.1	2.3	1.8	2.5	6.17				
25	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蜜汁雞塊 雞肉+芝麻-燒	炸醬肉末薯丁 洋芋+豆干+豬絞肉+洋葱-煮	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+杏鮑菇	水果	4.0	2.4	1.8	2.6	6.22				
26	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香酥魚塊 魚塊X2-炸	雙色高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	金針湯 金針花+雞骨+木耳		4.2	2.5	1.8	2.6	6.44				
29	一	白飯 白米	醬燒海鮮排 海鮮鮮魚排-燒	鹽焗雞 雞肉+玉米+香菇-煮	洋蔥粉絲 洋葱+冬粉+醬瓜+九層塔-炒	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	4.5	2.3	1.8	2.6	6.50				
30	二	芝麻飯 白米+芝麻	奶香白醬豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱+南瓜+毛豆-煮	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳炒花椰 花椰+川耳-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇	水果	4.1	2.8	1.8	2.6	6.89				

※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。