



【本校未使用輻射污染食品】

*菓單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ©營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	
1	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽	柚香豬柳 豬柳、洋蔥、彩椒、炒	★炸 鹽酥雞×3 雞肉×3-炸	蒜酥高麗 高麗、蘿蔔、蒜、炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.2	724	
2	三	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆、燒	茄汁肉醬 絞肉、番茄、蔬菜、玉米、煮	菇炒鮮筍 鮮筍、鮮菇、蘿蔔、炒	標準蔬菜 海苔蛋花湯 蔬菜●雞蛋、海苔		5.5	2.3	2	2.3	711	
3	四	白飯 白米	沙嗲薯塊豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮	芹香黑干 黑豆干、芹菜、蔬菜、炒	鐵板芥菜 豆芥菜、蔬菜、炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724	
4	五	紫米飯 白米、紫米	烤雞腿×1 雞腿×1-烤	虱目魚塊×2 ●魚塊×2-烤	鯪瓜寬粉 鯪瓜、寬粉、蔬菜、枸杞、煮	標準蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、薏仁、絞肉		5.8	2.4	2.2	2.2	740	
7	一	義式海鮮肉醬螺旋麵 麵、玉米、絞肉、●蝦仁、●魷魚	★炸豬排×1 豬排×1-炸	柴香油豆腐 油豆腐、蘿蔔、海帶結、煮	菇炒長豆 長豆、鮮菇、蔬菜、炒	有機蔬菜 西式濃湯 洋芋、蘿蔔●雞蛋 水果(中高)		5.5	2.4	2.2	2.2	719	
8	二	糙米有機飯 有機白米、糙米	三杯雞 雞肉、竹筍、鮑菇、九層塔、炒	叉燒肉條×3 豬肉條×3-烤	木耳白菜 大白菜、有機木耳、蔬菜、煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐●小魚干、青蔥 水果(低)		5.7	2.4	2.1	2.3	735	
9	三	白飯 白米	燒烤醬燒魚 ●魚肉、蘿蔔、小黃瓜、燒(補助水產品)	腰果玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜●腰果、炒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒、炒	標準蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.6	2.3	2	2.3	718	
11	五	小麥飯 白米、小麥	香草洋芋豬 豬肉、洋芋、毛豆、煮	韓式什錦冬粉 豆芥菜、冬粉、肉絲、木耳、炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、煮	標準蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、溫排、芹菜		5.9	2.3	2	2.2	735	
14	一	藜麥飯 白米、白藜麥	★黃金炸雞翅×1 三節雞翅×1-炸	豆干炒肉絲 豆干、肉絲、蔬菜、炒	客家炒筍 竹筍、蔬菜、鮮菇、炒	有機蔬菜 洋芋排骨湯 洋芋、溫排、香菇		5.6	2.4	2.1	2.3	728	
15	二	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔、煮	莎莎醬雞肉 雞肉、番茄、青豆、煮	蒜味海根 海帶根、蔬菜、蒜、炒	有機蔬菜 甜紅豆湯 紅豆、紫米		5.7	2.4	2.2	2.2	733	
16	三	雜糧飯 白米、雜糧米	醍醐雞丁 雞肉、豆豉、煮	泡菜針菇豬 豬肉、自製泡菜、金針菇、燒	開陽高麗 高麗菜、蔬菜●蝦米、炒	標準蔬菜 肉骨茶湯 蘿蔔、溫排、蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.3	721	
17	四	胚芽飯 白米、胚芽	焗烤玉米起司蛋 ●雞蛋、玉米、毛豆、蔬菜●起司、焗	油腐關東煮 油豆腐、玉米筍、木耳、煮	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜、煮	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、蔬菜 履歷豆奶		5.6	2.3	2.1	2.4	725	
18	五	芝麻飯 白米、●芝麻	避風塘炒雞 雞肉、洋蔥、乾葱、蒜酥、炒	肉蓉茶碗蒸 ●雞蛋、絞肉、蔬菜、蒸	鮮菇津白 大白菜、鮮菇、蔬菜、煮	標準蔬菜 麵線糊 雞絲、蔬菜、肉絲●柴魚片		5.7	2.4	2.1	2.3	735	
21	一	白飯 白米	蝦仁三鮮肉片 肉片、竹筍、鰵魚●小蝦仁●魷魚、燒	馬鈴薯燒雞 洋芋、雞肉、蘿蔔、煮	脆炒雙苐 豆苐菜、海苐、蔬菜、炒	有機蔬菜 甜綠豆西米露 綠豆、西谷米		5.7	2.4	2	2.3	733	
22	二	小米有機飯 有機白米、小米	堅果糖醋雞 雞肉、鳳梨、彩椒●堅果、炒	回鍋肉 高麗菜、豬肉、豆干、蔬菜、炒	玉筍時瓜 鮮瓜、玉米筍、枸杞、煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、洋芋●雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.2	724	
23	三	紫米飯 白米、紫米	甜蔥醬豬柳 豬柳、洋蔥、鮮菇、燒	番薯雞 雞肉、地瓜●芝麻、煮	蝦香長豆 長豆、蘿蔔●蝦皮、炒	標準蔬菜 西式雞湯 蘿蔔、雞肉、番茄、青蔥		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
24	四	白飯 白米	韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜、燒	肉茸凍腐燒 凍豆腐、木耳、絞肉、煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔、炒	有機蔬菜 大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片		5.7	2.3	2.1	2.2	723	
25	五	燕麥飯 白米、燕麥	香滷豬排×1 豬排×1-滷	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉●雞蛋、海苔絲、炒	玉米彩丁 玉米、鮮菇、蘿蔔、炒	標準蔬菜 紫菜蛋花湯 ●雞蛋、蔬菜、紫菜		5.6	2.4	1.9	2.3	723	
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	★炸雞米花×3 雞肉×3-炸	泰式打拋豬 番茄、絞肉、洋蔥、九層塔、炒	鮮蔬滷味 蘿蔔、蔬菜、玉米筍、滷	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、溫排、鮮菇		5.6	2.3	2	2.1	709	
29	二	有機白飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥、炒	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	鮑菇炒筍 竹筍、鮑菇、蔬菜、炒	有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.6	2.3	2.1	2.3	721	
30	三	五穀飯 白米、五穀米	左宗棠燒雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇、燒	奶香金瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜、燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜、煮	標準蔬菜 香菇牛肉羹 筍、豬肉、香菇●雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731	
31	四	白飯 白米	味噌洋芋豬 豬肉、洋芋、煮	海陸粉綳煲 高麗菜、冬粉、絞肉●魷魚、蔬菜、炒	蔥酥白菜 白菜、蔬菜、煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄●雞蛋、玉米		5.8	2.4	2.2	2.3	745	
主要種類(次/月)													
蛋豆製品		魚肉種類		豬肉	雞肉	生鮮食材		調理用品/加工品		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
1次		1次		10次	10次	22次		0次		生鮮食材 43次		調理加工品 4次	
										甜味 2次			