

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	生乳	豆魚	蛋類	油類	水果	熱量	
1	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	豉汁肉片 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/炒</small>	香燒雞排 <small>雞肉(主)/燒</small>	有機青菜	※大滷湯 <small>豬肉、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲</small>		5.5	3	2	2.8	0	786
2	二	有機白飯 <small>有機米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	筍香肉絲湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5.5	2.8	2.1	2.8	1	854
4	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	肉絲甜不辣x3 <small>甜不辣(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>		5.7	3	1.8	2.8	0	795
5	五	肉醬義大利麵 <small>義大利麵</small>	洋蔥豬排x1 <small>豬排(主)、洋蔥/油</small>	椒鹽雙拼 <small>雞塊、薯條(主)/烤</small>	綠色青菜	※玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋</small>		5.5	3	2.1	2.8	0	789
8	一	補假											
9	二	有機白飯 <small>有機米</small>	沙茶肉片 <small>豬肉(主)、時蔬、沙茶醬/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)、九層塔/炸</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>	鮮乳	5.5	3	2	2.8	1	866
11	四	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、洋蔥、時蔬/燒</small>	※五香滷蛋 <small>雞蛋(主)/滷</small>	有機青菜	鮮蔬肉絲湯 <small>豬肉、白蘿蔔</small>		5.5	3	2.1	2.8	0	789
12	五	校外教學											
15	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	醬燒大排 <small>豬排(主)/燒</small>	糖醋咕咾肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	古早味米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>		5.5	3	2	2.8	0	786
16	二	有機白飯 <small>有機米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/炒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉(主)/烤</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>豬肉、肉骨茶包、白蘿蔔</small>		5.5	3	1.8	2.8	1	861
18	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	滷翅小腿x1 <small>雞翅(主)/滷</small>	有機青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		5.7	2.8	1.8	2.8	0	780
19	五	炸醬麵 <small>白油麵、豆干、豬肉</small>	香料烤雞排x1 <small>雞肉(主)、各式香料/烤</small>	鮮肉燒賣x1 <small>燒賣(主)/蒸</small>	綠色青菜	羅宋湯 <small>蕃茄、豬肉、時蔬</small>		5.5	3	2	2.8	0	786
22	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬、洋蔥/炒</small>	酸甜雞x3 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		5.6	2.8	2.1	2.8	0	781
23	二	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燉</small>	※花枝排x1 <small>花枝排(主)/烤</small>	有機青菜	※味噌小魚湯 <small>味噌、小魚、時蔬</small>	鮮乳	5.6	2.8	2	2.8	0	778
25	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、蔥/炒</small>	有機青菜	※南瓜濃湯 <small>南瓜、雞蛋、時蔬</small>		5.5	3	1.8	2.8	0	781
26	五	香菇油飯 <small>長糯米、乾香菇、豬肉</small>	★※椒鹽魚丁x2 <small>鮮魚(主)(福鹽水產品)/炸</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 <small>牛蒡、板豆腐</small>		5.5	2.8	2.2	2.8	0	776
29	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香雞堡 <small>香雞堡(主)/烤</small>	有機青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全穀雜糧類</small>	TAP 豆漿	5.5	3	2	2.8	1	856
30	二	有機白飯 <small>有機米</small>	鹽烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	※蝦仁豆腐 <small>板豆腐(主)、蝦仁、時蔬/燒</small>	有機青菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、胡蘿蔔、豬肉</small>		5.5	3	2.1	2.8	1	869

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		整體分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	5次	10次	16次	0次	2次	2次