

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	牛奶	蛋	油	糖	熱
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	紅蔥米粉湯 米粉+時蔬+雞肉						726
4	一	蕃茄肉醬 筆管麵 筆管麵+豬肉+蕃茄+時蔬	香草烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+油豆腐						712
5	二	有機白飯 有機白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	沙茶雞丁X2 雞肉X2(過油)+北農有機菇-燒	有機蔬菜	日式味噌湯 時蔬+味噌	牛奶					721
6	三	五穀飯 白米+五穀米	蒲燒鯛魚X1 鯛魚X1-蒸	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	花椰百匯 花椰+時蔬-炒	紅豆紫米湯 紅豆+紫米						713
7	四	芝麻飯 白米+芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-淋	年糕雞 雞肉+年糕+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬						750
8	五	白飯 白米	羅勒青醬雞塊 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	※肉絲小炒 豬肉+豆干+魷魚+蔥-炒	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+豬大骨						744
11	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	筍香扣肉 豬肉+竹筍+時蔬-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	有機蔬菜	綠豆芋圓 綠豆+芋圓						745
12	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米+海苔香鬆	滷翅小腿X2 翅小腿X2-滷	壽喜燒 大白菜+板豆腐+洋蔥+豆皮+魚板-煮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+紅蘿蔔						696
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯肉片 豬肉片+時蔬-煮	焗烤奶香玉米雞 玉米+雞肉+起司-烤	雙色花椰 花椰+時蔬-炒	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+時蔬						713
14	四	白飯 白米	蘑菇燉雞 無骨雞肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	叉燒肉條X4 豬肉切條(過油)-烤	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬						769
15	五	紫米飯 白米+紫米	蘿蔔排骨羹 豬肉+蘿蔔-燒	烤雞排X1 雞排X1-烤	豆皮高麗 高麗菜+豆皮-炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽						734
18	一	起司 白醬麵 麵條+豬肉+時蔬	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+南瓜+雞蛋						710
19	二	有機白飯 有機白米	蒜炒肉片 豬肉+豆干-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	牛奶					702
20	三	芝麻飯 白米+芝麻	筑前煮 無骨雞肉+蘿蔔+玉米+筍-煮	里肌豬排X1 豬排X1-燒	香拌高麗 高麗菜+時蔬-拌	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜絲+豬大骨						744
21	四	小米飯 白米+小米	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	※海鮮丸X2 魷魚海鮮丸+海苔-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+味噌						697
22	五	白飯 白米	韓式檸檬雞塊 雞肉+蜂蜜+蒜泥-過油燒	泡菜豬肉豆腐鍋 自製泡菜+豆腐+豬肉+時蔬+韓國冬粉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海芽-炒	鮮瓜排骨湯 時瓜+時蔬+豬大骨						707
25	一	五穀飯 白米+五穀米	蔥爆肉柳 豬肉柳+時蔬+蔥-炒	焗烤咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	有機蔬菜	海帶雞湯 海帶+時蔬+雞骨						713
26	二	有機白飯 有機白米	蒲燒嫩雞 無骨雞肉+時蔬+柴魚+芝麻-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆+地瓜						709
27	三	玉米飯 白米+玉米	佛跳牆 豬肉+豬腳+竹筍+時蔬-煮	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	肉絲白菜 大白菜+豬肉+時蔬-炒	酸辣清湯 豆腐+時蔬						727
28	四	燕麥飯 白米+燕麥	烤雞排X1 雞排X1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜+自製鹹豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬大骨	三章豆漿					695
29	五	香菇肉絲 油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	醬燒魚排X1 魚排(過油)-燒	貢丸X1佃煮 貢丸X1+時蔬-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	青菜蛋花湯 雞蛋+時蔬						713

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大◆

◎營養午餐供應的魚類料理，會是請原物料商剔除魚刺，但仍有殘留魚刺的可能，請學童細嚼慢嚥，才能安全享用魚類料理魚類料理◎