



日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	備註	全穀類 量(份)	蛋豆魚 肉類 量(份)	蔬菜類 量(份)	乳品類 量(份)	海陸空 堅果種 子類 量(份)	水乳 類 量(份)	熱量kcal
5月3日	一	白飯	冬瓜燉肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.0	3.1	1.6		2.5		665.0
5月4日	二	燕麥飯	韓式雞丁	菜豆炒肉絲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.9	2.0	1.2		2.5		635.5
5月5日	三	麵食	麻醬麵	香滷雞塊		開東煮湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	6.0	3.9	1.8	0.9	2.5		978.0
5月6日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	三色肉末 (玉米.紅蘿蔔.毛豆.絞肉)	有機蔬菜	地瓜西米露		4.9	2.1	1.5		2.5		650.5
5月7日	五	漢堡包	香酥豬排		小黃瓜		百分百果汁	2.0	2.0	0.6		2.5	0.7	459.5
5月10日	一	白飯	椒鹽魚丁	咖哩花椰菜	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.0	2.2	1.7		2.5		600.0
5月11日	二	小米飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	2.4	1.2		2.5		602.5
5月12日	三	米飯	什錦蛋炒飯	椒鹽雙拼		玉米濃湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	1.7	2.1	0.7	0.9	2.5		724.5
5月13日	四	糙米飯	京醬肉片	開東煮 (白蘿蔔.凍豆腐.魚丸.紅蘿蔔)	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2.1	1.7		2.5		606.5
5月14日	五	糙米飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	1.7		2.5		627.0
5月17日	一	白飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	季節時蔬	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	1.8		2.5		652.5
5月18日	二	蕎麥飯	宮保雞丁	滷什錦菜 (大白菜.油豆腐.紅蘿蔔)	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.1	1.6		2.5		611.0
5月19日	三	麵食	什錦炒麵	麥克雞塊2塊		肉羹湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	5.6	2.5	1.1	0.9	2.5		827.5
5月20日	四	糙米飯	紅燒雞丁	涼薯炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.0	1.3		2.5		666.0
5月21日	五	糙米飯	紅糟豬排	黃瓜燴肉片	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.0	2.1	1.3		2.5		582.5
5月24日	一	白飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.4	1.6		2.5		612.5
5月25日	二	五穀飯	照燒肉丁	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.5	1.5		2.5		652.5
5月26日	三	白飯	雞肉親子丼飯	香酥粉魚排		味噌小魚干湯	鮮奶或豆漿 (學校自購)	4.0	2.7	1.1	0.9	2.5		730.5
5月27日	四	糙米飯	魚香燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		5.4	2.8	1.3		2.5		733.0
5月28日	五	糙米飯	香菇雞	麻婆豆腐	季節時蔬	鮮筍龍骨湯		4.0	2.6	1.5		2.5		625.0
5月31日	一	白飯	匈牙利燉肉	芹香肉絲	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		4.3	2.1	2.4		2.5		631.0

※本校午餐一律使用國產豬肉食材