

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(四)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全乳 植物(份)	豆腐 肉類(份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	海鮮類 干類(份)	水果類 (份)	熱量kcal
8月31日	一	小米飯	素肉排一塊	蘿蔔滷素肉	蒸蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.2	2.6	1.2		2.5		690
9月1日	二	紫米飯	素腐皮捲一塊	螞蟻上樹	薑汁豆腐	季節時蔬	金針菇湯	水果	4.6	2.5	1.6		2.5	1.0	711
9月2日	三	粥	養生南瓜粥	小芝麻包一粒	黃椒炒麵腸	季節時蔬		鮮奶D	5.5	2.6	1.8	0.8	2.5		845
9月3日	四	糙米飯	紅燒豆包	百頁炒鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	3.0	1.7		2.5		650
9月4日	五	糙米飯	椒鹽杏鮑菇	雙色甜椒	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	冬菜素雞湯		4.0	2.0	2.6		2.5		597
9月7日	一	麵食	茄汁鐵板麵	山藥捲一塊	香菇炒豆包	季節時蔬	紅豆粉角湯	水果	5.4	2.8	2.1		2.5	1.0	800
9月8日	二	燕麥飯	枸杞養生鍋	甜椒炒蛋	悶冬瓜	季節時蔬	酸辣湯	履歷豆漿I	4.9	3.4	2.3		2.5		756
9月9日	三	白米飯	素赤肉羹飯	茶葉蛋一顆	銀絲卷一顆	季節時蔬		鮮奶D	5.0	2.7	2.0	0.8	2.5		823
9月10日	四	糙米飯	素牛蒡排1塊	素扁蒲炒雙色	醬滷油豆腐	有機蔬菜	關東煮湯		4.0	2.2	2.7		2.5		614
9月11日	五	糙米飯	素肉燥豆腐	花椰菜炒豆干	海苔蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	2.2	1.7		2.5		590
9月14日	一	芝麻飯G	佛跳牆	炒海帶根	豆干滷杏鮑菇	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.0	2.2	2.2		2.5		670
9月15日	二	五穀飯	美白菇燒凍豆腐	涼薯炒蛋	木需炒鳳梨	季節時蔬	黃瓜湯	水果	4.8	2.9	1.5		2.5	1.0	752
9月16日	三	白飯	什錦炒飯	素芋仔丸二粒	蠔油豆腸	季節時蔬	蘿蔔湯	鮮奶D	4.3	2.5	1.6	0.8	2.5		751
9月17日	四	糙米飯	蔬菜捲一條	大白菜燒豆包	九層塔炒蛋	有機蔬菜	山藥素羊肉湯		4.4	2.7	1.4		2.5		648
9月18日	五	糙米飯	素雞腿一塊	炒三丁(玉米、豆干、毛豆)	壽喜燒	有機蔬菜(可溯源)	枸杞素雞湯		4.4	2.4	1.7		2.5		633
9月21日	一	海苔香鬆飯	冬瓜封	香滷花椰菜豆干	鳳梨麵筋	季節時蔬	巧達濃湯		4.2	2.5	1.3		2.5		617
9月22日	二	地瓜飯	素腐皮捲一塊	麻香高麗菜煲	番茄豆腐	有機蔬菜(可溯源)	涼薯素肉絲湯	水果	4.7	2.2	1.6		2.5	1.0	696
9月23日	三	麵食	什錦炒油麵	滷雙拼(豆乾丁、素米血)	椒鹽炒毛豆莢	季節時蔬	紫菜蛋花湯	鮮奶D	3.8	3.7	1.5	0.8	2.5		804
9月24日	四	糙米飯	素魚排一塊	沙茶豆腸	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		5.0	2.9	1.5		2.5		706
9月25日	五	中秋節放假													0
9月28日	一	教師節放假													0
9月29日	二	紅藜麥飯	茄汁豆包一塊	關東煮	芙蓉炒蛋	季節時蔬	三絲湯	水果	4.5	2.8	1.8		2.5	1.0	732
9月30日	三	白米飯	什錦飯湯	鹽酥雙拼(素黑輪、地瓜)	開陽豆腐			鮮奶D	4.5	2.0	2.0	0.8	2.5		737

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：
(A)甲殼類、(B)芒果、(C)花生、(D)牛奶、(E)蛋、(F)堅果類、(G)芝麻、(H)含麩質之穀物、(I)大豆、(J)魚類及海鮮類、(K)使用亞硫酸鹽類等
及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

菜單設計：



午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

