

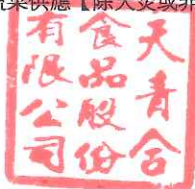
日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
8月31日	一	小米飯	照燒肉丁	麻醬黃瓜雞絲	季節時蔬	玉米蛋花湯E		6.0	2.4	1.5		2.5		737
9月1日	二	紫米飯	冰糖醬雞	螞蟻上樹	季節時蔬	金針菇肉絲湯	水果	5.3	2.5	1.3		2.5	1.0	752
9月2日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	小芝麻包一粒G	季節時蔬		鮮奶D	5.6	2.0	1.5	0.8	2.5		799
9月3日	四	糙米飯	麵輪肉燥	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜	海帶芽味噌湯		4.0	2.7	1.5		2.5		623
9月4日	五	糙米飯	椒鹽魚丁	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜雞湯		5.4	4.1	1.3		2.5		818
9月7日	一	麵食	茄汁鐵板麵	滷雞腿*1	季節時蔬	紅豆粉角湯	水果	6.0	4.7	1.2		2.5	1.0	962
9月8日	二	燕麥飯	洋芋燒肉	蔥炒甜不辣	季節時蔬	酸辣湯	履歷豆漿I	4.7	4.0	1.5		2.5		768
9月9日	三	白米飯	赤肉羹飯	茶葉蛋一粒E	季節時蔬		鮮奶D	5.0	3.2	1.8	0.8	2.5		856
9月10日	四	糙米飯	咖哩雞丁	扁蒲炒肉片	有機蔬菜	關東煮湯		4.5	2.5	2.0		2.5		654
9月11日	五	糙米飯	銀筍燒肉	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		4.0	2.9	1.5		2.5		638
9月14日	一	芝麻飯G	紅麴豬排	冬瓜炒肉末	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.0	2.3	1.8		2.5		668
9月15日	二	五穀飯	糖醋雞丁	涼薯炒蛋E	季節時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.3	2.9	1.7		2.5	1.0	791
9月16日	三	白飯	什錦炒飯	蒸水餃*3	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	鮮奶D	5.7	2.3	1.4	0.8	2.5		826
9月17日	四	糙米飯	宮保雞丁	壽喜燒	有機蔬菜	山藥排骨湯		4.4	3.3	1.8		2.5		702
9月18日	五	糙米飯	香菇肉燥	炒三色(玉米、豆干、毛豆)	有機蔬菜(可溯源)	枸杞雞湯		4.7	3.1	1.1		2.5		691
9月21日	一	海苔香鬆飯	冬瓜燉肉	花椰菜炒魷魚	季節時蔬	巧達濃湯		4.3	2.5	2.4		2.5		650
9月22日	二	地瓜飯	梅粉炸雞	麻香高麗菜煲	有機蔬菜(可溯源)	涼薯龍骨湯	水果	4.6	3.7	1.3		2.5	1.0	794
9月23日	三	麵食	什錦炒油麵	炒毛豆莢	季節時蔬	紫菜蛋湯E	鮮奶D	3.8	2.7	1.7	0.8	2.5		734
9月24日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	肉燥蒸蛋E	有機蔬菜	檸檬山粉圓湯		6.0	2.5	1.3		2.5		739
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	咖哩肉丁	關東煮	季節時蔬	三絲湯	水果	5.0	2.3	1.8		2.5	1.0	728
9月30日	三	白米飯	什錦飯湯	鹽酥雙拼			鮮奶D	5.1	2.8	1.7	0.8	2.5		830

※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：

郭忠憲