

本校未使用輻射汙染食品/全面採用國產豬與其製品產地:臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	蛋類	魚類	蔬菜類	水果類	乳品類	水類
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	蕃茄燉肉 肉角+蕃茄+洋蔥-燉	●醇香蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲+白+綠+芥+米+紅蘿蔔-煮	履歷油菜	味噌湯 豆捲+洋蔥+味噌	水果	6.3	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7
2	二	燕麥飯 白米+燕麥	●南瓜燉雞 雞肉+南瓜+洋蔥+奶粉-煮	●酥炸魷魚丸X2 魷魚風味丸*2-炸	香蒜花椰 花椰菜+蒜-炒	有機青江菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜+龍骨		6.0	2.4	2.3	2.5	0.0	0.0
3	三	白飯 白米	京都醬香肉 肉角+洋蔥+紅椒+蔥-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	●開陽高麗 高麗菜+蝦皮-炒	履歷小白菜	肉骨茶湯 黃豆芽+香菇+肉骨茶包+枸杞	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.7
4	四	<div>清明節假期</div>												
5	五													
8	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	甜蒜地瓜燒雞 雞肉+地瓜+蒜+洋蔥+蔥-燒	●玉米炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥-炒	香菇筍茸 筍茸+香菇-煮	履歷油菜	麻油蔬菜湯 高麗菜+龍骨+麻油	水果	6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7
9	二	汕頭炒麵 黃油麵+青江菜+洋蔥+細肉絲+紅蘿蔔+紅香蒜	酥炸魚丁 烏魚丁-炸	●花生小魚干片 豆干+小魚乾+花生-煮	蔥香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機黑菜白菜	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+金針菇		6.3	2.5	2.3	2.5	0.0	0.0
10	三	海苔香鬆飯 白米+素海苔香鬆	泰式打拋豬 肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	奶香洋芋燒 馬鈴薯+玉米+奶粉-燒	蒸餃*3 蒸餃*3-蒸	履歷青江菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.0	2.3	2.2	2.3	0.0	0.7
11	四	白米飯 白米	香噴噴烤雞腿*1 雞腿*1-烤	味噌油腐 油豆腐+蒜+肉片+味噌-煮	- -	履歷蚵白菜	黃瓜雞骨湯 大黃瓜+雞骨		6.0	2.3	2.3	2.4	0.0	0.0
12	五	玉米飯 白米+玉米	豆豉燒肉 肉角+洋蔥+豆豉	肉燥花椰 花椰菜+絞肉-煮	白菜滷 大白菜+肉絲+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷油菜	奇芽籽冬瓜露 奇亞籽+冬瓜磚		6.1	2.3	2.3	2.5	0.0	0.0
15	一	筍干鮮菇栗子拌飯 白米+紅藜麥+蒜+洋蔥+栗子+筍干	滷大排 御賞大排*1-滷	肉羹炒扁蒲條 扁蒲+肉羹+木耳+紅蘿蔔+蝦皮-炒	- -	履歷小白菜	海芽大骨湯 海帶芽+龍骨	水果	6.1	2.3	2.3	2.3	0.0	0.7
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒜頭香菇雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+蒜仁-燒	滷味拼盤 甜不辣+大溪黑干+紅蘿蔔+蒜-滷	薑絲海根 海帶根+薑	有機青松菜	白菜時蔬湯 大白菜+紅蘿蔔+蒜		6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.0
17	三	大麥飯 白米+洋蔥仁	●椒鹽炸魚 鯊魚-炸	蕃茄煨豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮	蒜香高麗菜 高麗菜+蒜-炒	履歷油菜	●玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.0	2.5	0.0	0.7
18	四	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+檸檬葉-炒	沙茶粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷油菜	筍片排骨湯 筍片+龍骨	保久菜	6.0	2.4	2.3	2.2	0.0	0.0
19	五	糙米飯 白米+糙米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+薑-煮	●玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	韓式黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蚵白菜	黃瓜肉絲湯 大黃瓜+肉絲-煮		6.0	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0
22	一	白飯 白米	高昇滷肉 肉角+油豆腐-滷	脆炒洋芋 馬鈴薯+肉絲+毛豆-炒	海芽小瓜 小黃瓜+海帶芽-煮	履歷小白菜	羅宋湯 番茄+高麗菜	水果	6.3	2.3	2.2	2.5	0.0	0.0
23	二	台式炒麵 黃油麵+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔+蒜	乾煸香干片 豆干+榨菜-炒	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	大亨堡*1 大亨堡*1	有機青江菜	燒仙草 紅豆+花豆+薏仁+燒仙草液	保久菜	6.3	2.4	2.2	2.3	0.0	0.0
大亨堡夾入炒麵會變成炒麵麵包喔~														
24	三	玉米飯 白米+玉米	五更肉片 肉片+洋蔥+紅蘿蔔+酸米+薑+蒜+辣椒-煮	●甜醬黑輪 黑輪+白蘿蔔-煮	菇香花椰 青花菜+香菇-炒	履歷蚵白菜	冬瓜雞湯 冬瓜+薑絲+雞骨	水果	6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.7
25	四	糙米飯 白米+糙米	●海苔魚丁 烏魚丁+海苔粉-炸	烤肉醬玉米 玉米+絞肉+蔥花+烤肉醬-煮	●蝦香白菜 大白菜+蒜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷青江菜	●蒲瓜蛋花湯 扁蒲+雞蛋	保久菜	6.0	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0
26	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤雞排*1 雞排*1-烤	芹香黑干 大黑豆干+芹菜+肉絲	- -	履歷油菜	日式味噌湯 大白菜+味噌		6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.0
29	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	回鍋肉 肉片+豆干+高麗菜-煮	●壽喜燒豆腐 豆腐+雞蛋+洋蔥+柴魚-煮	鮮蔬寬粉 寬粉+黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍+龍骨	水果	6.3	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0
30	二	白米飯 白米	梅汁二弄雞 雞丁+洋蔥+紫蘇梅-煮	●蒸蛋 雞蛋	菇香四季 四季豆+蒜-炒	有機小松菜	玉米蘿蔔湯 玉米+白蘿蔔		6.0	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0

本菜單「●」表示含有海鮮、花生、奶製品、蛋及蛋製品，有過敏體質者敬請小心食用！

※根據教育部頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；

國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。

熱 度
810
770
690
780
790
793
878
762
794
730
820
877
796
709
780
819
775
760
760
764