

本校未使用輻射汙染食品/此素食菜單為蛋奶素

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	一	地瓜飯 白米+地瓜	番茄香竹腸 香竹腸+蕃茄+玉米-煮	●醇香蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲+白干絲+芹菜+紅蘿蔔-煮	履歷油菜	味噌湯 豆撈+味噌	水果	6.2	2.3	2.2	2.3	0.0	0.0	761
2	二	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜豆包 豆包+南瓜-煮	香椿嫩腐 豆腐+香椿醬-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	有機青江菜	●蒲瓜蛋花湯 蒲瓜+雞蛋		6.3	2.2	2.2	2.2	0.0	0.7	802
3	三	白飯 白米	滷三角油腐*3 三角油豆腐*3+彩椒-滷	咖哩洋芋 馬鈴薯+地瓜-煮	田園甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-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	2.2	0.0	0.0	747
4	四	<div>清明節連假</div>													
5	五														
8	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	地瓜燒素雞 素雞+地瓜+菇-燒	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	香菇筍茸 筍茸+香菇-煮	履歷油參菜	麻油蔬菜湯 高麗菜+麻油	水果	6.0	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	738
9	二	汕頭炒麵 黃油麵+青江菜+素肉絲+紅蘿蔔+乾香菇	三杯紫菜糕 紫菜糕+菇+薑+九層塔-煮	素客家小炒 豆干+芹菜+豆包-煮	紅絲豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	有機黑茼蒿	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+金針菇		6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7	789
10	三	海苔香鬆飯 白米+素海苔香鬆	泰式打拋豆干 豆干+蕃茄+九層塔-煮	奶香洋芋燒 馬鈴薯+玉米+奶粉-煮	脆炒四季豆 四季豆-炒	履歷青江菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.3	2.2	2.3	2.2	0.0	0.0	763
11	四	白米飯 白米	●滷蛋*1 水煮蛋-滷	味噌油腐 油豆腐+菇+味噌-煮	地瓜薯條*4 地瓜-炸	履歷蜆白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜+玉米		6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.7	802
12	五	玉米飯 白米+玉米	醬燒豆包 豆包-燒	素肉燥花椰 花椰菜+素絞肉-煮	白菜滷 大白菜+菇+紅蘿蔔-滷	履歷油菜	奇芽籽冬瓜露 奇亞籽+冬瓜磚		6.0	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	749
15	一	筍干鮮菇栗子拌飯 白米+紅薯+菇+芹菜+栗子+筍干	杏片豆干 豆干+杏仁片-煮	素肉絲炒扁蒲條 扁蒲+素肉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	雙色山藥 山藥+紫山藥+木耳+彩椒-炒	履歷小白菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.1	2.2	2.3	2.2	0.0	0.0	746
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	肉骨茶燉花干 蘭花干+白蘿蔔+香菇+肉骨茶包-燒	滷味拼盤 素甜不辣+大溪黑干+紅蘿蔔+菇-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+菇		6.1	2.3	2.3	2.5	0.0	0.7	812
17	三	大麥飯 白米+洋蔥仁	蕃茄煨豆腐 豆腐+蕃茄+毛豆-煮	素塔香脆腸 杏鮑菇+薑+九層塔-炸/炒	干絲炒甘藍 高麗菜+豆干絲-炒	履歷油參菜	●玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6.0	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	739
18	四	白飯 白米	南洋咖哩豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	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	筍仔湯 筍片	保久乳	6.2	2.5	2.0	2.2	0.0	0.7	813
19	五	糙米飯 白米+糙米	冬瓜煨凍腐 凍豆腐+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	履歷蜆白菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜+香菇-煮		6.0	2.4	2.3	2.2	0.0	0.0	877
22	一	白飯 白米	高昇滷油腐 油豆腐-滷	脆炒洋芋 馬鈴薯+豆干絲+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	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
23	二	台式炒麵 黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+菇	乾煸香干片 豆干+榨菜-炒	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-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	綠豆冰	6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.7	825
大亨堡夾入炒麵會變成炒麵麵包喔~															
24	三	玉米飯 白米+玉米	酸菜百頁 百頁+紅蘿蔔+酸菜+薑+辣椒-煮	魚香素茄 茄子+素絞肉-煮	菇香花椰 青花菜+香菇-炒	履歷蜆白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
25	四	糙米飯 白米+糙米	椒鹽豆腐 豆腐-炸	烤啾啾玉米 玉米+起司絲-烤	南瓜煨白菜 大白菜+南瓜-煨	履歷青江菜	●蒲瓜蛋花湯 扁蒲+雞蛋	保久乳	6.3	2.4	2.2	2.5	0.0	0.7	831
26	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯-炒	芹香黑干 大黑豆干+芹菜	紅片黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-煮	履歷油參菜	日式味噌湯 大白菜+味噌		6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	897
29	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	回鍋豆干 豆干+高麗菜-煮	壽喜燒豆腐 豆腐+雞蛋+玉米-煮	鮮蔬寬粉 寬粉+黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蘿菜	竹筍香菇湯 竹筍+香菇	水果	6.3	2.4	2.2	2.2	0.0	0.0	775
30	二	白米飯 白米	梅汁豆包 豆包+紫蘇梅-煮	●蒸蛋 雞蛋	菇香四季 四季豆+菇-炒	有機小松菜	玉米蘿蔔湯 玉米+白蘿蔔		6.0	2.4	2.3	2.2	0.0	0.0	757

本菜單「●」表示含有花生、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。