

本校未使用輻射汙染食品/本菜單為蛋奶素

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	乳品類	水果	熱量
1	二	玉米飯 白米+玉米粒	●炸素蝦排*1 素蝦排-炸	●兒童漢堡包*1 漢堡包*1	●蕃茄素肉醬 馬鈴薯+素絞肉+蕃茄+菇	有機青菜	●蕎麥冬瓜露 冬瓜磚+蕎麥		6.0	2.3	1.5	2.2	0.8	0.0	849
2	三	●紅藜飯 白米+紅藜麥	●藥膳什錦 角螺+海苔飯+菇+素腰花+紅藜-煮	●圓滿蛋香*1拼盤 油豆腐+白蘿蔔+鵝蛋*1-油	炒銀芽菜 豆芽+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	客家板條湯 板條+高麗菜+菇+芹菜+冬菜+素油蔥	水果	5.5	2.5	1.5	2.2	0.0	0.7	751
7	一	胚芽飯 白米+胚芽	●五味醬四分干 四分干+自製素五味醬-煮	寬粉雜炊 寬冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷青菜	●香菇羹湯 筍+香菇羹+木耳	水果	5.8	2.2	1.8	2.2	0.0	0.7	757
8	二	●燕麥飯 白米+燕麥	●照燒烤麩 烤麩+彩椒-煮	●蒸蛋 雞蛋-蒸	什錦白菜 大白菜+玉米+紅蘿蔔-煮	有機青菜	羅宋湯 蕃茄+南瓜+馬鈴薯+芹菜		5.8	2.5	1.6	2.2	0.0	0.0	733
9	三	白米飯 白米	●筍香麵輪 筍+麵輪-煮	●椒鹽蚵仔酥 蚵仔酥-炸	●豆皮炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+角螺-炒	履歷青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	5.6	2.4	1.6	2.5	0.0	0.7	767
10	四	●韓式拌飯 白米+泡菜+黃豆芽+紅蘿蔔+海苔香鬆	●滷蛋*1 水煮蛋-油	●泡菜年糕鍋 豆腐+年糕+菇+泡菜-煮	鹽麵蒸南瓜 南瓜+鹽麵醬	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+枸杞	低久乳	6.0	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	744
11	五	糙米飯 白米+糙米	●塔香沙茶油腐 油豆腐+九層塔-煮	●藜麥玉米 玉米+紅藜麥-煮	●佃煮蘿蔔 香菇羹+白蘿蔔-煮	履歷青菜	●薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲+雞蛋		6.2	2.2	1.2	2.2	0.0	0.0	728
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	●老薑麻油凍腐 凍豆腐+高麗菜+菇+枸杞+薑片-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	彩繪四季 四季豆+彩椒-煮	履歷青菜	●蕃茄蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄	水果	6.0	2.5	1.8	2.2	0.0	0.7	794
15	二	●五穀飯 白米+五穀米	●酸菜素肚 素肚+酸菜-煮	●五香豆干 豆干-油	●蕃茄素肉醬結頭菜 結頭菜+素絞肉+蕃茄-煮	有機青菜	金針湯 金針+木耳		5.8	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	751
16	三	白米飯 白米	●甜麵麵腸 麵腸+菇-炒	●玉米炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+玉米-炒	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	履歷青菜	筍香菇菇湯 竹筍+菇	水果	6.5	2.2	1.2	2.3	0.0	0.7	796
17	四	●蕎麥飯 白米+蕎麥	●照燒素排骨 素排骨+菇-煮	●蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔-煮	●芝香雙芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+白芝麻-煮	履歷青菜	綠豆仙草甘茶 綠豆+西谷米+仙草液		6.5	2.1	1.9	2.2	0.0	0.0	759
18	五	●蘑菇義大利麵 義大利麵+素火腿+紅蘿蔔+玉米+蘑菇醬	●南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	酥炸拼盤 茄子+菇+地瓜-炸	●焗烤白菜 白菜+奶粉+起司-烤	履歷青菜	●洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		6.0	2.5	1.8	2.2	0.0	0.0	752
21	一	●古早味拌麵 高麗+紅蘿蔔+青菜+豆干	●梅汁豆包 豆包+彩椒+紫蘇梅-燒	烤番薯*1 冰心地瓜-烤	●素肉炒高麗 高麗菜+素肉-炒	履歷青菜	●豆腐羹 豆腐+木耳+紅蘿蔔+菇	水果	6.3	2.1	1.3	2.2	0.0	0.7	786
22	二	白米飯 白米	●鮮蔬炒蛋 雞蛋+高麗菜+菇+紅蘿蔔-炒	●魚香茄子 茄子+素絞肉-煮	田園花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		6.3	2.1	1.2	2.4	0.0	0.0	737
23	三	紫米飯 白米+紫米	●沙茶黑干 大溪黑干+香菜-油	●土豆麵筋 麵筋+花生-煮	菇香鮮瓜 鮮瓜+菇-煮	履歷青菜	●蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.0	2.2	1.8	2.2	0.0	0.7	771
24	四	玉米飯 白米+玉米粒	●麻婆百頁 百頁+素絞肉-煮	●客家菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	●紅豆芝麻球*2 芝麻球*2-炸	履歷青菜	三絲湯 白菜+紅蘿蔔+菇	補品豆漿	5.8	2.5	1.8	2.3	0.0	0.0	742
25	五	●麥片飯 白米+麥片	●醬燒花干 蘭花干-煮	●蕃茄燴豆腐 豆腐+蕃茄+雞蛋+毛豆-煮	三色海絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔+薑-煮	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜		6.1	2.5	1.8	2.2	0.0	0.0	759
28	一	白米飯 白米	●蘑菇醬豆腐 豆腐+紅蘿蔔+蘑菇醬-煮	芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮	●砂鍋冬粉 冬粉+豆芽菜+木耳+紅蘿蔔+角螺-煮	履歷青菜	泡菜湯 馬鈴薯+泡菜	水果	6.2	2.2	1.2	2.2	0.0	0.7	770
29	二	●日式牛蒡菌菇炊飯 白米+玉米+雞蛋+牛蒡+菇	●滷蛋*1 雞蛋+滷包-油	●咖哩油腐煲 油豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	●奶香南瓜白菜 大白菜+南瓜+奶粉-煮	有機青菜	味噌湯 海帶芽+菇+味噌	低久乳	6.5	2.3	1.7	2.2	0.8	0.0	889
30	三	糙米飯 白米+糙米	●三色蛋 雞蛋-蒸	●豆干滷味 豆干+百頁+海帶+酸菜-煮	燴鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-燴	履歷青菜	●玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋+奶粉	水果	6.0	2.5	1.8	2.4	0.0	0.7	803

本菜單保久乳、補助豆漿及「●」，表含有芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、亞硫酸鹽類之過敏原，請有過敏者避免食用。

※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。