

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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂類	熱量
1	五	白飯 白米	紅糟肉片 肉片+洋蔥-煮	古早味滷油腐 三角油豆腐*2+彩椒-油	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷菠菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+龍骨		6.4	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	767
4	一	麥片飯 白米+麥片	味噌燒肉 肉角+洋蔥+鮑菇-燒	芹香豆干片 豆干+紅蘿蔔+木耳+芹菜-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥-煮	履歷小白菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨	水果	6.3	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7	810
5	二	糙米飯 白米+糙米	香滷雞排*1 雞排*1-油	●蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦皮-煮	-	有機福山萵苣	奇芽籽麥茶 冬瓜磚+麥茶包		6.0	2.4	2.3	2.2	0.0	0.0	757
6	三	白飯 白米	●椒麻魚丁 烏魚丁+香菜+洋蔥-炸/淋	螞蟻上樹 冬菇+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	履歷菠菜	●蕃茄蛋花湯 蕃茄+洋蔥+雞蛋	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.7	690
7	四	地瓜飯 白米+地瓜	南瓜燉雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-燉	●蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜+青蔥+蒜泥-炒	履歷小白菜	筍片湯 筍片+香菇		6.0	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	650
8	五	割稻飯 白米+胚芽米+高麗菜+絞肉+菜脯+乾香菇	蒜泥肉片 肉片+洋蔥+小黃瓜+蒜-淋	飄香滷味 豆干+紅蘿蔔+海帶結+蒜-油	脆炒大頭菜 結頭菜+香菜-炒	履歷青江菜	海芽金針湯 海帶芽+金針花+薑絲		6.0	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	739
11	一	DIY部隊鍋 拉麵+年糕+紅蘿蔔+肉片+黃豆芽+蒜	滷大排*1 調理豬排-油	肉燥花椰 花椰菜+紅蘿蔔+絞肉-炒	-	履歷菠菜	大醬豆腐湯 豆腐+泡菜+薑	水果	6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7	789
12	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	●椒鹽魚丁 烏魚+椒鹽粉-炸	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	有機青油菜	海帶玉米湯 海帶+玉米		6.0	2.5	2.3	2.5	0.0	0.0	799
13	三	麥片飯 白米+麥片	香菇燉雞 雞肉+白蘿蔔+乾香菇-煮	大溪豆干 大溪豆干+香菜-煮	●蘭陽西魯肉 大白菜+木耳+紅蘿蔔+蝦皮-煮	履歷油菜	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨	水果	6.0	2.3	2.2	2.3	0.0	0.7	793
14	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢+黑胡椒-煮	芝麻海結 海帶結+芝麻-油	履歷小白菜	●味噌蛋花湯 雞蛋+高麗菜+味噌		6.0	2.3	2.3	2.4	0.8	0.0	878
15	五	玉米飯 白米+玉米	烤雞排*1 雞排-烤	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+蔥+花椒粒-煮	-	履歷青江菜	元氣鮮蔬湯 結頭菜+紅蘿蔔		6.1	2.2	2.3	2.2	0.0	0.0	749
18	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	打拋肉片 肉片+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	蜜汁豆干 豆干+地瓜-煮	●開陽高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-煮	履歷油麥菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁	水果	6.1	2.3	2.3	2.1	0.0	0.7	794
19	二	白飯 白米	砂鍋雞 雞肉+角螺+凍豆腐+洋蔥-煮	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥+芹菜-煮	●日式蘿蔔 白蘿蔔+香菇+柴魚-煮	有機小松菜	●玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.0	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	739
20	三	胚芽飯 白米+胚芽飯	肉骨茶燉肉 肉角+高麗菜+紅棗+肉骨茶包-燉	●蒸蛋 雞蛋-蒸	韓式雙芽 黃豆芽+海帶芽-煮	履歷菠菜	●小魚味噌湯 洋蔥+小魚干	水果	6.2	2.5	2.0	2.2	0.0	0.7	813
21	四	蔥油肉醬拌麵 白油麵+青江菜+絞肉+蒜+蔥+洋蔥-拌	滷雞排*1 雞排*1-油	培根拌花椰 花椰菜+培根-炒	-	履歷小白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+龍骨	任食乳	6.0	2.4	2.3	2.2	0.8	0.0	877
22	五	麥片飯 白米+麥片	●海苔魚丁 鮭魚丁+海苔粉-炸	醃醬干丁 豆干+玉米+紅蘿蔔+香菇+毛豆-煮	家常寬粉 寬粉+黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷油菜	綠豆西米露湯 綠豆+西谷米		6.0	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	796
25	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	馬鈴薯燒肉 肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燒	三杯米血糕 米血糕+薑片+蒜仁+九層塔-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+薑	履歷油麥菜	田園蔬菜湯 高麗菜+木耳	水果	6.0	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	796
26	二	海苔香鬆玉米拌飯 白米+紅藜麥+玉米+洋蔥+海苔香鬆+海苔絲	味噌凍豆腐 凍豆腐+洋蔥+味噌-煮	●番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	●奶油餐包*1 奶油小餐包*1	有機荷蘭白菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌	任食乳	6.3	2.4	2.2	2.3	0.0	0.0	780
27	三	白飯 白米	●沙茶燴三鮮 鮑魚丁+肉片+鮑魚圈+洋蔥用+紅蘿蔔+蒜-炒	●焗烤咖哩花椰 花椰菜+紅蘿蔔+洋蔥+起司絲-烤	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	履歷油菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜+洋蔥仁+龍骨	水果	6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.7	819
28	四	玉米飯 白米+玉米	燒烤醬肉片 豬肉片+洋蔥+蒜-煮	榨菜煨香干 豆干片+榨菜-炒	南瓜燉白菜 大白菜+南瓜-煮	履歷小白菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽+蕃茄	任食乳	6.0	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	762
29	五	洋蔥仁飯 白米+洋蔥仁	鹹酥雞 雞肉+九層塔-炸	肉末油腐 油豆腐+絞肉-油	毛豆紅藜三色 玉米+毛豆+豆干+紅藜麥-煮	履歷青江菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.0	760

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。