

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	五	白飯 白米	紅糟豆包 豆包+木耳-煮	●毛豆炒蛋 雞蛋+毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷菠菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		6.2	2.3	2.2	2.2	0.0	0.0	761
4	一	麥片飯 白米+麥片	味噌燒油腐 油豆腐-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	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果	6.3	2.2	2.2	2.2	0.0	0.7	802
5	二	糙米飯 白米+糙米	紅燒香竹腸 香竹腸-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+角螺-煮	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	有機福山葛苣	奇芽籽麥茶 冬瓜磚+麥茶包		6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.0	747
6	三	白飯 白米	椒鹽豆腐 豆腐-炸	螞蟻上樹 冬菇+綠豆芽+紅蘿蔔-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	履歷菠菜	●蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.0	2.3	2.2	2.2	0.0	0.7	690
7	四	地瓜飯 白米+地瓜	●蒸蛋 雞蛋-蒸	干絲高麗 高麗菜+豆干絲-炒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-煮	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+素絞肉+菜脯+乾香菇	小瓜素雞 素雞+小黃瓜-煮	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+菇	滷豆包*1 豆包*1-油	豆干花椰 花椰菜+紅蘿蔔+豆干片-炒	●紅豆包*1 紅豆包*1-蒸	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	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	滷三角油豆腐 三角油豆腐*2-滷	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	有機青油菜	海帶玉米湯 海帶+玉米		6.3	2.2	2.3	2.2	0.0	0.0	763
13	三	麥片飯 白米+麥片	香菇燉素雞 素雞+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+素肉絲-煮	履歷油麥菜	芹香黃芽湯 黃豆芽+芹菜	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.7	802
14	四	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-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	2.2	0.0	0.0	749
15	五	玉米飯 白米+玉米	素麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+紅蘿蔔+花椒油-煮	烤杏鮑菇 杏鮑菇+黑胡椒-煮	彩蔬烤麩 烤麩+彩蔬-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	打拋素雞 素雞+蕃茄+九層塔-煮	蜜汁豆干 豆干+地瓜-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷油麥菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜+薑	水果	6.1	2.3	2.3	2.5	0.0	0.7	812
19	二	白飯 白米	砂鍋凍腐 凍豆腐+角螺-煮	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥+芹菜-煮	香菇蘿蔔 白蘿蔔+香菇-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	●蒸蛋 雞蛋-蒸	豆包高麗 高麗菜+豆包-炒	韓式雙芽 黃豆芽+海帶芽-煮	履歷菠菜	味噌湯 海帶芽+味噌	水果	6.2	2.5	2.0	2.2	0.0	0.7	813
21	四	蔥油素肉醬拌麵 白油麵+青江菜+素絞肉+蒜+蔥+洋蔥-拌	香滷油腐 油豆腐-滷	素培根拌花椰 花椰菜+素培根-炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢+胡椒粉-煮	履歷小白菜	結頭菜湯 結頭菜+香菜	保久乳	6.0	2.4	2.3	2.2	0.0	0.0	877
22	五	麥片飯 白米+麥片	醃醬干丁 豆干+玉米+紅蘿蔔+香菇+毛豆-煮	茄汁蘭花干 蘭花干+蕃茄-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		6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
25	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	馬鈴薯燒豆干 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒	三杯素紫菜糕 紫菜糕+薑片+九層塔-煮	塔香海茸 海茸+九層塔	履歷油麥菜	田園蔬菜湯 高麗菜+木耳	水果	6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.7	825
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+味噌-煮	●蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+毛豆-炒	●奶油餐包*1 奶油小餐包*1	有機荷葉白菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌	輔助乳類	6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
27	三	白飯 白米	沙茶素雞 素雞+紅蘿蔔-煮	●焗烤咖哩 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起司絲-烤	彩繪花椰 花椰菜+彩蔬-煮	履歷油菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜+洋蔥+麥仁	水果	6.3	2.4	2.2	2.5	0.0	0.7	831
28	四	玉米飯 白米+玉米	燒烤醬豆腸 豆腸+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	保久乳	6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	897
29	五	洋蔥仁飯 白米+洋蔥仁	素肉末油腐 油豆腐+素絞肉-油	毛豆紅藜三色 玉米+毛豆+豆干+紅藜麥-煮	酥炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	履歷青江菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.0	2.4	2.2	2.2	0.0	0.0	750

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。