

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	全脂 豆漿 低脂 豆漿 (400) (400) (400) (400)	豆漿 低脂 豆漿 (400) (400) (400) (400)	油飯 乳酪 油飯 (400) (400) (400) (400)	黑鹽 黑鹽 黑鹽 (400) (400) (400) (400)		
1	一	※芝麻飯 白米、芝麻	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、菇、蠔油/燉	海山醬甜不辣 甜不辣、時蔬/炒	什錦寬粉 甘藍(主)、宜粉、豬肉/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌		6	2.9	2	2.8	0	814
2	二	白飯 白米	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉、時蔬/燉	※肉燥滷蛋x1 (友善蛋) 雞蛋(50g)、豬肉/滷	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	四神湯 洋蔥仁、時蔬、四神湯包		6	2.9	2	2.6	0	805
3	三	有機白飯 有機米	塔香雞 雞肉(主)、時蔬/炒	絞肉豆腐 豬肉、豆腐/炒	彩蔬四季 時蔬、四季豆/炒	有機青菜	山粉圓甜湯 粉圓	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
4	四	什錦炒飯 白米、豬肉、時蔬	香炒肉片 豬肉、時蔬、菇/炒	酸甜雞 豬肉、時蔬/炒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、時蔬、雞肉/炒	有機青菜	※柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、時蔬、柴魚片	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
5	五	雜糧飯 白米、雜糧米	普羅旺斯燉雞 雞肉(主)、時蔬、勇士封醬料/燉	蒜香肉條x3 豬肉(主)、蒜/炒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒	有機青菜	※海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑		6.2	3	2	2.8	0	835
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	香燒雞排x1 雞排/燒	菇燒白菜 大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/滷	綠色青菜	冬瓜珍珠 冬瓜塊、珍珠		6	2.9	2	2.8	0	814
9	二	白飯 白米	※蒲燒鯛魚x1 台灣鯛魚/燒	泡菜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	綠色青菜	羅宋湯 時蔬、蕃茄、豬肉		6	2.9	2	2.6	0	805
10	三	有機白飯 有機米	燒烤雞翅x1 三節翅/烤	肉燥咖哩 豬肉、時蔬、咖哩粉/炒	鴻喜菇高麗 甘藍、菇、時蔬/炒	有機青菜	※大滷湯 筍、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、豬肉	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
11	四	義大利麵 萬用封麵	香燒豬排x1 豬肉(主)/油	西西里肉醬 豬肉、時蔬、番茄醬/炒	雞塊x1 波浪薯條x3 雞塊、薯條/炸	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
12	五	糙米飯 白米、糙米	筍香扣肉 豬肉(主)、筍/炒	BBQ滷翅腿x1 細腿/油	紅燒油腐 油豆腐、時蔬/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉		6.2	3	2	2.8	0	835

校慶補假不供餐

15	一													
16	二	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉、時蔬/炒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	綠色青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2.9	2	2.6	0	805
17	三	有機白飯 有機米	麻油雞 雞肉(主)、時蔬、麻油/炒	※滷蛋豆干x1 雞蛋、豆干/油	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、豬肉、時蔬/油	有機青菜	※酸辣湯 木耳、筍、胡蘿蔔、豬肉、雞蛋	水果	6	3	2	3	1	890
18	四	香菇油飯 長糯米、豬肉、菇	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	鮮肉鍋貼x1 鍋貼/炸	鮮菇大瓜 大瓜、菇、時蔬/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
19	五	糙米飯 白米、糙米	冰糖豬腳 豬腳、豬肉、時蔬/冰糖/燉	滷雞翅x1 三節翅/油	豆薯炒肉絲 豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6	2.9	2.2	2.8	0	819
22	一	※芝麻飯 白米、芝麻	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/炒	麥香雞x1 雞肉/烤	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	※味噌小魚湯 板豆腐、小魚乾、味噌	TAP 豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
23	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燉	叉燒肉x3 豬肉/燉	田園玉米 玉米粒、時蔬/炒	綠色青菜	冬粉翅羹湯 冬粉絲、時蔬		6	2.7	2.2	3	0	813
24	三	有機白飯 有機米	蘿蔔燒豬 豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燉	※蕃茄炒蛋 雞蛋、蘿蔔/炒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶包	水果	6	3	2	3	1	890

行憲紀念日

25	四													
26	五	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 豬肉、糙米/燉	★無骨雞排x1 雞排/炸	海帶干絲 海帶絲、白玉絲、豬肉/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	2.9	2.2	2.8	0	819
29	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉、時蔬/燉	大醬肉燥燒豆腐 豆腐、豬肉/燉	白菜滷 大白菜、豬肉/滷	綠色青菜	米粉湯 米粉、豬肉		6	2.9	2	2.8	0	814
30	二	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、時蔬/炒	蜜汁香干雞 豆干、雞肉、時蔬/炒	紅絲結頭菜 結頭菜、胡蘿蔔、時蔬/炒	綠色青菜	燒仙草 仙草汁、全鮮雞湯		6	2.9	2	2.6	0	805
31	三	有機白飯 有機米	滷雞腿x1 雞腿/油	※香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	絲瓜粉絲煲 絲瓜、冬粉/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6	3	2	3	1	890

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

※本菜單含有甲殼類、花生、奶製品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、大豆，以上及其製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			其它分析(次/月)		
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯		
1次	9次	11次	21次	0次	2次	5次		