

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<p>1</p> <p>白米飯 海帶紅燒肉 木須炒蛋 扁魚白菜 ◎番茄玉米湯 百香果</p> <p>全穀根莖(份) 6.3 豆魚肉蛋(份) 2.7 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 0.5 總熱量(大卡) 841</p>	<p>2</p> <p>燕麥飯 麻油雞丸*2 珍珠丸 青花菜湯 茶壺湯 柑橘</p> <p>全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 885</p>	<p>3</p> <p>麥片飯 糖醋魚塊 金針炒肉絲 柴魚青江菜 花菜魚丸湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份) 6.3 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.2 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 870</p>	<p>4</p> <p>運動會</p>	<p>5</p> <p>運動會</p>	<p>6</p>
7	<p>8</p> <p>糙米飯 薑汁肉片 玉米雞末 蒜香大陸妹 ◎丁香味噌湯</p> <p>全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 總熱量(大卡) 838</p>	<p>9</p> <p>紫米飯 芋頭雞片 磨菇小白菜 磨菇龍骨湯 柳丁</p> <p>全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.5 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 856</p>	<p>10</p> <p>意仁飯 打拋豬肉*2 腐乳高麗菜 羅蒜雞湯 小番茄</p> <p>全穀根莖(份) 6.3 豆魚肉蛋(份) 2.9 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3.3 水果(份) 0.8 總熱量(大卡) 875</p>	<p>11</p> <p>白米飯 菜脯雞丁 西滷肉(宜蘭名菜) 薑絲A菜 關東煮 香蕉</p> <p>全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.4 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 870</p>	<p>12</p> <p>南瓜燴飯 什錦滷味 黑糖捲*1 番茄蔬菜湯</p> <p>全穀根莖(份) 7.1 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.2 油脂(份) 2 水果(份) 總熱量(大卡) 808</p>	<p>13</p>
14	<p>15</p> <p>麥片飯 蒙古烤肉 ◎培根豆腐蒸蛋 薑絲菠菜湯 芥蘭雞湯</p> <p>全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.9 蔬菜(份) 2.4 油脂(份) 3 水果(份) 0.6 總熱量(大卡) 870</p>	<p>16</p> <p>地瓜飯 三杯鮑菇雞 乾扁四季豆 醬油花菜 青木瓜龍骨湯 柑橘</p> <p>全穀根莖(份) 6.2 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3.1 水果(份) 1 總熱量(大卡) 857</p>	<p>17</p> <p>白米飯 ※炸鯛魚排*1 洋芋咖哩 薑絲小芥菜 仙草雞湯 蘋果</p> <p>全穀根莖(份) 6.3 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.3 油脂(份) 3.8 水果(份) 1 總熱量(大卡) 878</p>	<p>18</p> <p>麥片飯 番茄燉肉 小黃瓜花生 黑胡椒銀芽 玉米濃湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 863</p>	<p>19</p> <p>麻油雞丁蛋炒飯 獅子頭*2 豆皮青江菜 脆筍金針湯</p> <p>全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.7 蔬菜(份) 2.6 油脂(份) 3.5 水果(份) 總熱量(大卡) 825</p>	<p>20</p>
21	<p>22</p> <p>蕎麥飯 魚香豆乾片 奶香滷味蔬 薑絲油菜 紫米紅豆圓仔湯</p> <p>全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.3 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 總熱量(大卡) 857</p>	<p>23</p> <p>大麥飯 蔥油腿仁*1 雪菜香高麗菜 蒜皇帝龍骨湯 小番茄</p> <p>全穀根莖(份) 6.2 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.3 油脂(份) 3 水果(份) 0.8 總熱量(大卡) 818</p>	<p>24</p> <p>地瓜飯 咖哩豬肉 豆薯炒蛋 鮮蔬百燴 冬瓜魚丸湯 蓮霧</p> <p>全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.2 油脂(份) 3 水果(份) 0.5 總熱量(大卡) 862</p>	<p>25</p> <p>白米飯 左宗棠雞 鮮肉燒賣*2 蠔油芥蘭菜 ◎海苔味噌湯 柳丁</p> <p>全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 2 水果(份) 1 總熱量(大卡) 813</p>	<p>26</p> <p>麥片飯 ※茄汁日式豬排*1 三杯醬冬粉 花椰菜羹 培根蔬菜湯</p> <p>全穀根莖(份) 6.7 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3.5 水果(份) 總熱量(大卡) 839</p>	<p>27</p> <p>古早味什菜湯 大肉包*1 炒大頭菜 低脂鮮奶</p> <p>全穀根莖(份) 7.5 豆魚肉蛋(份) 2.3 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 2.5 乳品(份) 0.8 總熱量(大卡) 920</p>
28	<p>29</p> <p>黑豆飯 味噌豬肉煮 ※花枝丸*2 沙茶油菜 牛蒡鮮菇湯</p> <p>全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2 油脂(份) 3.2 水果(份) 總熱量(大卡) 810</p>	<p>30</p> <p>白米飯 薑母鴨 牛蒡肉絲 蒜炒菠菜 番茄元氣湯 柑橘</p> <p>全穀根莖(份) 6.1 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 833</p>	<p>31</p> <p>意仁飯 ◎蒸魚冬粉煲 西芹肉片 九塔海帶根 ◎酸辣湯 蓮霧</p> <p>全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 2.5 水果(份) 0.5 總熱量(大卡) 860</p>			

午餐教育注意事項：

1. 均衡飲食(不挑食)、珍惜食物(不浪費)、適量飲食(不暴食)、慢活蔬食(不速食)
2. 水果分量固定，同學若不當日食用，請帶回家或請導師協助分配給需要的同學。
3. 未食用的食物勿污染、勿混合，請原桶送回廚房。備註：◎表此道菜食材之板豆腐採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成。※表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色。★表蔬食日 魚 表含海鮮成分(包括蛤蜊) 蝦 表含蝦類成分