

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4	5 白米飯 素雞排 洋芋煨花椰菜 素炒高麗菜 素佛跳牆 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 3 總熱量(大卡) 839	6 意仁飯 高昇排骨 四喜雞肉 蒜炒青江菜 芥菜地瓜湯 全穀根莖(份) 6.5 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 870	7 燕麥飯 朴菜燒鴨 洋蔥炒蛋 扁魚白龍骨湯 金針子 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 2.1 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 858	8 糙米飯 蜜汁雞腿 青肉絲仁*1 香菇花菜 蓮子銀耳湯 蓮霧 全穀根莖(份) 6.1 魚肉蛋(份) 2.1 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 4 水果(份) 0.8 總熱量(大卡) 882	9 大麥飯 梅香魚丁 咖哩鵝蛋 鐵板豆芽 紫菜蛋花湯 全穀根莖(份) 6.8 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.3 油脂(份) 4 水果(份) 4 總熱量(大卡) 856	10
11	12 麥片飯 番茄燉肉 蒜香大丁 酸辣湯 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 3.2 蔬菜(份) 2 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 825	13 米飯 三杯雞 客家冬粉 炒高麗菜 花魚丸湯 柑橘 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.4 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 825	14 米飯 當歸豬排 珍貴菇片 薑絲油雞湯 冬菇冬菜 番茄 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 2.2 油脂(份) 3 水果(份) 0.8 總熱量(大卡) 826	15 燕麥飯 沙茶銀蛋 金開豆白湯 珍菇白菜 芭樂 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.4 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 885	16 什錦板條湯 肉包*1 粽子 低脂鮮奶 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 3 乳品(份) 1 總熱量(大卡) 832	17
18	19 小米飯 金錢燒肉捲*1 高麗菜鴨湯 蒜香菜柳丁 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.9 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 880	20 休業式 停餐一日	21 芝麻飯 梅醬燻雞 肉燥蒸蛋 炒鵝白菜輪湯 蘿蔔黑輪 棗子 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 803	22 胚米飯 苗回鍋肉 青花炒枝 蒜香扁蒲仁湯 紅豆薏仁湯 蓮霧 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.3 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3 水果(份) 0.5 總熱量(大卡) 890	23 大亨堡麵包 鐵板炒麵 鹹酥雞 鄉下鮮蔬濃湯 全穀根莖(份) 7.2 魚肉蛋(份) 2.8 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 3 總熱量(大卡) 875	24
25	26 大麥飯 醬燒豬排 荷包白菜 地瓜杏菇湯 冬瓜番茄 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.3 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3.8 水果(份) 0.8 總熱量(大卡) 841	27 白飯 火鍋特餐 筍香包*1 全穀根莖(份) 8.3 魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.6 油脂(份) 1 水果(份) 1 總熱量(大卡) 838	28 1月供餐截止	29	30	31
22	23 2月供餐日	24 薏仁飯 佛跳牆 紅炒蛋 蒜香菠菜 紅豆薏仁湯 全穀根莖(份) 7.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.7 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 888	25 米飯 梅乾燒肉 泰式麻油龍骨湯 結頭龍 柑橘 全穀根莖(份) 6.5 魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.9 油脂(份) 3 水果(份) 1 總熱量(大卡) 865	26 紫蠔米飯 油鮮菇雞丁 麻婆豆腐 香豆芽花湯 香蕉 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.6 蔬菜(份) 1.8 油脂(份) 3 水果(份) 1.3 總熱量(大卡) 854	27	28

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 蝦 表含蝦類成分