

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
			白飯 813.2 油炒肉片 2.6 菜炒菜 2.1 蒜炒味 3 丁香香 0.5 小番茄 1 總熱水量(大卡) 813.2	薏仁飯 813.2 杏仁菇 2.6 香菇香 2.1 蒜香瓜 3 黃瓜 0.5 柑 1 總熱水量(大卡) 813.2	兒童節補假		
5	清明節補假	紫米飯 858.3 黑胡椒 2.5 大黃魚丸 1.9 涼拌黃豆 3 皇帝豆 1 芭樂 1 總熱水量(大卡) 858.3	白飯 852.1 三杯雞 2.7 冬瓜絲 2.2 薑絲小菜 3 福菜 1 鳳梨 1 總熱水量(大卡) 852.1	麥片飯 855.1 花生彩 6 鮑菇青 1.8 蓮霧 3 酸菜 1 蓮霧 1 總熱水量(大卡) 855.1	麵條 875.8 利肉醬 6 大魚燒 3 蔥香毛豆 1.2 五香玉 4 米濃湯 0 總熱水量(大卡) 875.8	11	
12	燕麥飯 893.2 炸魚排 6.2 乾蔥高麗 2.4 洋蔥芽菜 1.6 海芽菜 4 香蕉 1.3 總熱水量(大卡) 893.2	白飯 869.5 金錢炒 7 菜脯炒 2.5 蒜香芥 1.5 綠豆 3 綠豆 0 總熱水量(大卡) 869.5	芝麻飯 869.5 蹄起 6 蒜香西 1.1 素瓜 2.3 西 3 素瓜 0.85 總熱水量(大卡) 869.5	糙米飯 726.5 檸檬香 6 二色瓜 1.1 炒地玉 2.3 香瓜 3 蘋果 0.85 總熱水量(大卡) 726.5	糙米飯 860.1 檸檬香 6.5 二色瓜 2.6 炒地玉 1.4 香瓜 3 蘋果 1 總熱水量(大卡) 860.1	白米飯 844 古早味 7 飯味飯 2.7 湯 1.5 新鮮菜豆、紅、乾香菇、 低脂絞肉、蝦米、蒜酥 2.5 培根大肉包 0 蒜炒青花菜 1 總熱水量(大卡) 844	18
19	薏仁飯 866.7 筍干扣 6 紅K炒蛋 2.5 燻大黃瓜 2.2 鳳梨苦雞 3 保久乳 1 總熱水量(大卡) 866.7	白飯 854.9 香菇燻 6.4 扁炒肉 2.3 山藥菜 1.7 炒油菜 3 小番茄 0.6 總熱水量(大卡) 854.9	燕麥飯 835.9 蒸魚香 6 牛蒡青 2.5 薑絲帶 2.1 海帶 3 鳳梨 1 總熱水量(大卡) 835.9	糙米飯 835.9 冬瓜什 6 炒錦小 2.5 酸辣香 2.1 香蕉 3 總熱水量(大卡) 835.9	糙米飯 850.3 冬瓜什 6 炒錦小 2.5 酸辣香 1.7 香蕉 3 總熱水量(大卡) 850.3	南瓜米 809.2 刈包粉 6.3 照燒肉片 2.5 蒜香大 1.7 蘿蔔陸妹 3.5 黑輪湯 0 總熱水量(大卡) 809.2	25
26	白米飯 806.6 紹子雞 6 麻薑絲 2.5 薑絲 1.15 草蜜 3.3 總熱水量(大卡) 806.6	麥片飯 858.4 什錦咖 6 鮮菇白 2.5 肉茶 2.1 鮮果 3.5 總熱水量(大卡) 858.4	胚米飯 826.2 豆乳燒 6 青開絲 2.4 紫菜花 2 菜湯 3 芭樂 1 總熱水量(大卡) 826.2	薏仁飯 826.2 三色蛋 6 素燻香 2.4 芹香高 2 西 3 總熱水量(大卡) 826.2	薏仁飯 826.3 三色蛋 6 素燻香 2.5 芹香高 1.7 西 3 總熱水量(大卡) 826.3	30	

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。
☞ 表含海鮮成分 ☛ 表含蝦類成分。