

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
31	麥片飯 油腐麵 玉米三 芹香高 酸菜麻 果 輪色麗 筍 丁菜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)1.9 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)824	胚米飯 鐵板豬 番茄豆 非菜銀 關東芽 李煮子 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬菜脂果(份)2.1 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)857	燕麥飯 炸鯖肉 黃瓜香 蒜芋頭 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜脂果(份)1.5 油(份)3 水(份)0 總熱量(大卡)917	薏仁飯 芝麻牛 白菜地 蒜香魚 胡瓜丸 香瓜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜脂果(份)2.3 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)841	糙米飯 絲瓜合 綜燒大 醬久肉 保燒乳 全穀根莖(份)6.3 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜脂果(份)2.5 油(份)0 水(份)0 總熱量(大卡)868	6	
7	紫米飯 味噌薑 時蔬小 杓瓜 肉片 豬雞 燒燻白 刺小蛇 全穀根莖(份)6.3 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜脂果(份)2.3 油(份)3.5 水(份)0 總熱量(大卡)824	薑黃飯 冰糖炒 青高菜 炒紫菜 枝 全穀根莖(份)6.7 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)2.1 油(份)3 水(份)0.6 總熱量(大卡)852	胚米飯 洋芋豆 毛炒絲 口海味 西瓜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬菜脂果(份)1.8 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)877	薯豆飯 客家香 蒜鮮筍 龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬菜脂果(份)1.8 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)877	白油麵 沙茶魚 北海魚 椒鹽毛 包*1 菜*3 全穀根莖(份)6.6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)1.8 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)862	13	
14	小三米飯 油杯雞 木耳炒 白菜豆 小番茄 絲肉 筍炒湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)2.1 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)880	海苔飯 咕啞香 涼拌生 子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬菜脂果(份)1.8 油(份)3 水(份)0.5 總熱量(大卡)806	紫米飯 滷菜排 雪菜*1 蒜香丁 玉米蛋 花湯 全穀根莖(份)6.4 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬菜脂果(份)1.5 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)856	白米飯 栗葉香 柳魚*2 蒜香高 鳳梨苦 瓜龍骨 湯 全穀根莖(份)6.4 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬菜脂果(份)1.9 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)865.6	端午節 停餐一天		20
21	薏仁飯 泡菜炒 莧菜肉 炒空魚 冬空雞 香蕉湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜脂果(份)3 油(份)1 水(份)1 總熱量(大卡)834	薯香飯 鹹酥魚 瓜炒丁 銀芽三 杏仁愛 甜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)1.2 油(份)3 水(份)0 總熱量(大卡)827	胚米飯 筍干芹 西芹燒 紅冬香 蘿葡枝 菇湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜脂果(份)2.4 油(份)3 水(份)0.8 總熱量(大卡)831	白米飯 玫瑰油 金針菇 蒜香A 芋頭龍 芋芭樂 骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬菜脂果(份)1.1 油(份)4 水(份)0 總熱量(大卡)812	嘉義雞 肉燥肉 白菜滷 洋蔥味 噌湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜脂果(份)1.7 油(份)3 水(份)1 總熱量(大卡)851.7	27	
28	小米飯 打拋豬 櫻花蝦 培根高 榨菜肉 菜絲 枝 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬菜脂果(份)2.1 油(份)3 水(份)0.8 總熱量(大卡)817	休業式 不供餐					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。

供餐注意事項：1. 前鎮高中三年級供餐至6/11(四)、6/12(五)畢業典禮。6/3 高三不供餐。2. 6/30休業式-高中全部不供餐。3. 6/3、6/12 高一高二正常供餐。

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。