

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
七月 19	小打雪膏 米拋炒年糕 飯炒菜丸湯 豬白菜魚丸湯 全穀根莖(份)6.3 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)856	大鼎飯湯 馬拉糕*1 涼拌小黃瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.4 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)783		白米飯 泰式椒麻雞 香炒蛋菜 絲芥藍菜金針菇湯 西瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.8 蔬水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)873.7		25
26	胚米飯 蒸瓜鴨肉絲 南椒肉高麗菜 小油高麗菜 紫蘿蔔關東煮 梨水 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)836	綠咖哩雞燴飯 沙拉竹筍 炒高荳花湯 紫菜樂 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.2 蔬水果(份)2.3 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)859		米粉湯 貢丸燥拌香 肉燥空 蒜香 粉米蛋 料海帶 滷空心菜 全穀根莖(份)5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)808		8/1
八月 2	薏仁飯 二杯米魚圈 玉炒肉末 清炒高麗菜 冬瓜雞湯 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.5 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)822	夏威夷炒飯 肉鬆*1 鮮菇炒鵝白菜 杏仁愛玉 杏仙草甜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2 蔬水果(份)1 油脂(份)3.8 總熱量(大卡)889		白米飯 壽喜肉燒 西芹黑輪豆湯 蒜香龍骨 竹筒香 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.4 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)843		7
9	胚米飯 蒸酥魚丁 南洋四色 小洋白菜蛋 紫菜花湯 梨水 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬水果(份)1.3 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)843	炒粿仔條 滷蛋乾 涼拌小黃瓜 酸辣久乳 全穀根莖(份)5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.2 蔬乳品(份)1.5 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)888		燕麥飯 宮保雞丁 蛤蜊刨絲 綠豆 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.6 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)832		15
16	紫米飯 紅糟肉片 玉米雞丁 蠔油拌瓜菜 淡魚丸湯 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.3 蔬水果(份)0.6 油脂(份)3 總熱量(大卡)826.7	糙米飯 蜜汁雞塊 芝麻豆腐 大黃瓜龍骨湯 西瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬水果(份)2 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)831	薏仁飯 粉蒸肉排*1 沙茶三友 開陽銀芽 油味湯 龍眼 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.2 蔬水果(份)1.6 蔬水果(份)1 油脂(份)3.2 總熱量(大卡)845	大麥飯 香橙樂鴨 蛋酥瓜頭甜湯 紫芋 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬水果(份)1.5 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)895	豚骨拉麵 筍香包*1 黑胡椒毛豆莢 全穀根莖(份)7.8 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)1.5 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)891	21

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。