

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	白米飯 鱈魚片*1 園皮沙拉 豆黃瓜龍 菜湯 全穀根莖(份) 6.5 魚肉蛋(份) 2.7 蔬油(份) 1.8 水(份) 3.5 油(份) 0 總熱量(大卡) 840	麥片 黑胡椒 豆炒空 蒜絲冬 薑小西 柳菜 蛋炒瓜 心空瓜 菜湯 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.6 蔬油(份) 2.1 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 843	紫蔥 米蔥 雞蔥 腿蔥 仁*1 豆腐 西芹 海帶 味噌 湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.9 蔬油(份) 1.4 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 862	糙米 高麗菜 芋頭 芋香 非牛 龍士 肉 燒錦 芽湯 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.6 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 853	白米飯 雞肉 式關東 薑絲 赤肉羹 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.6 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 852	
	薏仁 宮保 香薑 薑海 小 丁雞 蛋菜 豆腐 湯 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.2 蔬油(份) 1 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 856	紫米 檸檬 蝦香 蒜綠 飯 豆上 地樹 湯瓜 魚 蒸樹 葉 全穀根莖(份) 7.5 魚肉蛋(份) 2.4 蔬油(份) 1 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 924	蕎麥 燒肉 西芹 蒜香 白 蔥 片花 炒青 雞果 羹 條 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.7 蔬油(份) 1 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 848	糙米 咖哩 空魚 扁頭 芋香 龍 雞 炒肉 菜湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 847	麵條 鐵板 滷雞 和風 玉米 濃湯 醬料 雞腿*1 洋蔥 醬佐 時蔬 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 847	
6	燕窩 帶瓜 蒜香 豆吉 香 飯 燒炒 空心 菜湯 根菜 柴魚 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.9 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 854	薏仁 二杯 蒜炒 關東 保 飯 杏肉 高煮 乳 鮑絲 菜 柴魚 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 2 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 884	白粉 蒸洋 蝦冬 小 飯 肉扒 豆雞 芽西 瓜 蛋 菜湯 全穀根莖(份) 6.3 魚肉蛋(份) 2.6 蔬油(份) 2 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 861	素花 生耳 蛋羅 香 飯 素炒 油*1 玉 梨 腐湯 料 全穀根莖(份) 6.4 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 2.1 水(份) 3.5 油(份) 1 總熱量(大卡) 886	麥片 綜合 酸有 番 飯 合菜 麵機 蔬蔬 菜湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 2 水(份) 3.5 油(份) 0 總熱量(大卡) 830	
13	紫酥 炸瓜 安炒 肉生 骨 康片 安肉 鵝骨 菜茶 魚片 菜 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3.5 油(份) 1 總熱量(大卡) 842	薏仁 瓜竹 海仙 飯 雞炒 芽綠 丁肉 花豆 絲 片湯 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 905	大麥 打拋 玉泥 四豆 飯 豬炒 茄茄 子 蛋 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.5 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 890	五穀 泰西 胡高 白 飯 雞鮮 四菜 果 豆 骨湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.9 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 845	白米飯 大鼎 飯湯 料 馬拉 糕胡 毛豆 莢 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.6 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 780	
20	紫酥 炸瓜 安炒 肉生 骨 康片 安肉 鵝骨 菜茶 魚片 菜 全穀根莖(份) 6 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3.5 油(份) 1 總熱量(大卡) 842	薏仁 瓜竹 海仙 飯 雞炒 芽綠 丁肉 花豆 絲 片湯 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 905	大麥 打拋 玉泥 四豆 飯 豬炒 茄茄 子 蛋 全穀根莖(份) 7 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.5 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 890	五穀 泰西 胡高 白 飯 雞鮮 四菜 果 豆 骨湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.9 水(份) 3 油(份) 1 總熱量(大卡) 845	白米飯 大鼎 飯湯 料 馬拉 糕胡 毛豆 莢 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.6 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 780	
27	中秋節補假					
		胚米 梅干 咖筋 麵香 飯 燉三 高麗 菜 肉寶 菜 全穀根莖(份) 6.5 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 2 水(份) 3 油(份) 0 總熱量(大卡) 848	麥片 鮮鮮 創花 羅宋 香 飯 雞扒 豆腐 陸妹 龍湯 全穀根莖(份) 6.2 魚肉蛋(份) 2.5 蔬油(份) 1.4 水(份) 3.5 油(份) 1 總熱量(大卡) 855			

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：☉表此道菜食材之油。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。