

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|--|---|--|------------------------------------|---|-----|
| 1 | 糙米飯 素香冬瓜 蒸色蛋丸 菇油南 山樂瓜 百香果 | ★ 薏仁飯 椒麻肉片 玉火腿豆 清炒青江 香菇雞湯 香果 | 3 燕麥飯 豆瓣魚丁 大黃瓜莖 蒜炒高莖 紫菜蛋花 柳丁 | 4 大滷麵 麵絲瓜 絲菇炒皮 香檬 | 5 日式咖哩飯 咖哩料 日式炸豬排 韓式寒天 魚味噌湯 | 7 |
| 8 | 紫米飯 油輪燒肉 番茄炒蛋 蒜香高麗 黃瓜魚丸 西瓜菜湯 | 9 薏仁飯 膳蔥炒米 洋薑絲炒 薑玉龍骨 | 10 麵疙瘩料 麵疙瘩料 肉絲香菇 木耳高麗 銀絲卷 保久乳 | 11 蕎麥飯 酥炸油子 紅破海芽 橘 | 12 糙米飯 左宗雞 高棠菜捲 炒陸A 塔香蒜味 塔香蒜味 | 14 |
| 15 | 大麥飯 壽喜肉燒 口式蒸蛋 紅嘴鵝 番茄蔬菜湯 | 16 薏仁飯 橙汁裡紅 雪櫻蝦高 花蛋花 | 17 客家鹹稀飯 肉芋頭紅 菜包*1 魚香茄子 | 18 五穀米飯 三杯洋芋 咖哩燙高 薑絲丁 | 19 燕麥飯 宮保雞丁 黃瓜炒花 四龍骨 | 21 |
| 22 | 白米飯 鯖魚排*1 花肉封高 鮮菇青江 大頭菜龍 柑橘骨湯 | 23 麥片飯 蔥油雞丁 海帶根炒 蒜香波菜 蘿蔔輪 | 24 米粉湯料 鴨肉粉湯 黑糖麻包 蠔汁芥蘭 小蕃茄 | 26 胚米飯 炸紅皮炒 蝦高麗菜 燕麥八寶湯 | 27 大家常肉燥 米滷雞末 玉米機蔬 有菜菜蛋湯 | 28 |
| 29 | 糙米飯 洋芋燉豆 丁香尼龍 炒瓜白 黃瓜菜湯 | 30 全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.1 蔬水果(份)0 油(份)3 總熱量(大卡)895.0 | | | | |

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。