

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		麥片飯 宮保魚 金針菇 柴魚黑 蘿蔔 葡萄	白米飯 嘉義肉 扁魚白 洋蔥豆 柳丁	糙米飯 黑胡椒 紅燒蛋 蒜香大 小蕃茄	大麥飯 鹹水雞 螞蟻樹 薑蔥油 蛤蚧冬 瓜湯		
		燕麥飯 黃瓜蒸 柳葉魚 薑絲豆 圓	麻油雞 茶葉蛋 青花菜 白菜粉 白菜湯 柑	薏仁飯 打拋肉 西芹炒 山藥雞 皮菜	紫芋米飯 芋頭雞 黃瓜片 豆絲小 菜龍 白菜湯		
6	蕎麥飯 高排骨 雞玉羹 開陽菜 海芽花 蘋果	全穀根莖(份)6.7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.8 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)877.0	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.3 蔬水果(份)0 油脂(份)4 總熱量(大卡)910.0	全穀根莖(份)6.4 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.6 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)851.0	全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)1.8 蔬水果(份)0.5 油脂(份)3 總熱量(大卡)880.0	全穀根莖(份)6.7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.7 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)814.0	
		麥片飯 素燒香扁 素蟹黃蒸 鮮菇波菜 十全大補 藥	白米飯 蒙古烤 珍珠丸 酥炸時蔬 紫菜	肉羹麵線 鮮(大)肉 蔥香滷包 韭菜銀芽 保乳	燕麥飯 義式蕃 乾扁豆 醬青瓜 小蕃茄	義式大堡 漢培根 綠豆湯 綠橘	
13		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)826.0	全穀根莖(份)6.4 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)814.0	全穀根莖(份)5.7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)855.0	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1 蔬水果(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)834.0	全穀根莖(份)6.6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.4 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)900.0	
		燕麥飯 佛跳牆 沙茶冬粉 薑絲A菜 剝皮辣椒 雞湯	地瓜飯 三杯杏 麻婆炒青 清炒高湯 蓮霧	南瓜雞 鮮排沙 花園米 芭樂	地瓜飯 瓜肉(宜 西蘭名菜) 西蘭白 薑蔥煮 關東煮 柑	麥片飯 蔥油腿 青肉高 蒜香麗 餛飩	
20		全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)822.0	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)914.0	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)1.3 蔬水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)909.0	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)843.0	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)2 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)815.0	
		蕎麥飯 素麻油雞 焗烤韓泡 清湯萵苣 熱銀耳燻 蓮	白米飯 筍乾燉 花枝丸 雙色花 蕃茄蔬菜 小蕃茄	肉燥飯 香噴噴 滷蛋機 有古早 柑	蕎麥飯 香茅洋 麻油咖 酸辣湯 蓮霧		
27		全穀根莖(份)6.6 豆魚肉蛋(份)2.1 蔬水果(份)2.5 蔬水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)837.0	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)0.5 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)860.0	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.9 蔬水果(份)1.7 蔬水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)856.0	全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0.7 油脂(份)3 總熱量(大卡)865.0		

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)、慢活疏食(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。