

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1/3	蕎麥飯 紅糟豬排*1 四喜雞丁 蒜炒青江菜 芥菜瓜湯 柳丁 全穀根莖(份)6.4 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.6 蔬水果(份)1.1 油(份)0.4 總熱量(大卡)836.0	紫米飯 保蔥炒白龍 宮洋腐皮針霧 蓮霧 全穀根莖(份)6.1 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0.7 油(份)0.3 總熱量(大卡)797.0	紅麵線 當歸煎包*1 水煎銀芽 韭菜香子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)1.6 蔬水果(份)0.7 油(份)0.3 總熱量(大卡)771.0	糙米飯 蒜泥花高麗 蒜青香蓮 蔥子銀耳湯 全穀根莖(份)6.1 豆魚肉蛋(份)2.1 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)0.4 油(份)0.4 總熱量(大卡)833.7	炊粉 古早味米粉湯 醬燒大肉包*1 粽子 馬拉糕*1 全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.3 蔬水果(份)0 油(份)0.4 總熱量(大卡)856.0	9	
10	麥片飯 紅燒烤豆腐 黃瓜皮陸妹 蒜香佛跳牆 素佛橘 全穀根莖(份)6.3 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬水果(份)2.2 蔬水果(份)1 油(份)3.5 總熱量(大卡)867.0	燕麥飯 番茄燉蛋 香蒜炒波菜 蒜酸辣湯 蓮霧 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.8 蔬水果(份)2.2 蔬水果(份)0.5 油(份)3 總熱量(大卡)830.0	薑黃飯 咖哩排*1 綠炸魚皮 脆胡瓜 子蘭骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)2 蔬水果(份)0.6 油(份)4 總熱量(大卡)891.0	糙米飯 清蒸芋菜 蒜油絲 蒜油菜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)2 蔬水果(份)0.6 油(份)4 總熱量(大卡)891.0	燕麥飯 蔥油炒黃瓜 鹹蛋花蝦炒紫 米甜薯湯 全穀根莖(份)7.3 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)0.6 蔬水果(份)0 油(份)3 總熱量(大卡)876.0	8	16
17	小米飯 梅乾燒肉 壽喜燒柳葉魚*2 蒜炒青江菜 玉米濃湯 保久乳 全穀根莖(份)6.4 豆魚肉蛋(份)2.6 蔬水果(份)1.7 蔬乳(份)1 油(份)3 總熱量(大卡)925.0	糙米飯 火鍋特餐 什錦包 紅豆小蕃茄 全穀根莖(份)8 豆魚肉蛋(份)2.4 蔬水果(份)1.8 蔬水果(份)1 油(份)2 總熱量(大卡)852.0	19	20	21	22	23
2/14	糙米飯 醬爆回鍋肉 波菜玉扁蒲 蒜香扁豆 紅豆意仁 全穀根莖(份)7.3 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬水果(份)1.7 蔬水果(份)0 油(份)3 總熱量(大卡)880.0	小米飯 三杯雞 佛跳牆 蒜香高貢丸 蒜香小蕃茄 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)2.3 蔬水果(份)0.6 油(份)3 總熱量(大卡)885.0	16	蕎麥飯 結沙機薯 帶金有豆葡萄 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3.1 蔬水果(份)0.8 蔬水果(份)1 油(份)3 總熱量(大卡)862.0	肉燥魚 蔥菜炒花湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0.5 油(份)3 總熱量(大卡)825.0	薏仁飯 椒麻雞 蕃茄炒地頭 蒜末豆腐 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0 油(份)3.5 總熱量(大卡)853.0	20
21	紫米飯 素食鹹酥雞 紅炒豆包 清炒小白菜 玉米濃湯 全穀根莖(份) 豆魚肉蛋(份) 蔬水果(份) 蔬水果(份) 油(份) 總熱量(大卡)	地瓜飯 沙五色瓜 五地冬瓜 杏菇湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果(份)1.9 蔬水果(份)1 油(份)3 總熱量(大卡)831.0	23	麥飯 母鴨丸*1 福州香蓮子 大薯福扁扁菜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0.7 油(份)3 總熱量(大卡)875.0	薏仁飯 黑醋洋芋 咖哩高麗菜 羅卜果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)2.1 蔬水果(份)0.7 油(份)3 總熱量(大卡)875.0	糙米飯 砂鍋魚丁 豆薯炒白菜 炒白鵝菜丸湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.7 蔬水果(份)1.8 蔬水果(份)0 油(份)4 總熱量(大卡)862.0	27

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。