

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
1	白飯 沙嗲根 培空心 炒海芽 片肉 高麗菜 菜花湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)3 油(份)3 總熱量(大卡)792.5	地瓜飯 黑胡椒 鮮菇絲 薑蔥 龍骨湯 洋蔥燒雞 雙羅荳 骨湯	茄汁肉醬義大利麵 香雞排*1 炒青菜 蔬芥濃湯 鳳梨	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)1.5 油(份)3 總熱量(大卡)840.0	燕麥飯 筒片香 奶煎芥 炒草 柳菜 白菜 藍菜 愛玉湯	全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)2 油(份)3 總熱量(大卡)826.5	
8	白飯 壽喜色 雙毛竹 燒肉 玉帶雞 片米 絲湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)1.5 油(份)2.5 總熱量(大卡)830.0	芝麻飯 五鮮炒 榨菜 樂	星洲炒飯 滷味 炒油 菜黃 瓜鳳梨	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)2.5 油(份)2.5 總熱量(大卡)880.0	糙米飯 南瓜燒 滷蛋*1 脆炒青 關東煮 低脂保 久乳	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬乳品脂(份)1 油(份)2.5 總熱量(大卡)862.5	
15	白飯 五柳肉 蛤刺蒸 炒空心 玉涼薯 絲菜 蛋湯	全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)2 油(份)3 總熱量(大卡)844.0	燕麥飯 柳葉更 五香 綠葡萄	照燒豬 馬拉糕*1 炒A菜 通心粉 鳳梨	全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)1.5 油(份)3 總熱量(大卡)805.0	白飯 滷雞腿*1 雪菜肉 薑絲小 酸辣湯 白菜	胚芽飯 韓式泡 菜炒肉 雞馬鈴 薯炒青 刺瓜海 帶龍骨 湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)2 油(份)3 總熱量(大卡)865.0
22	白飯 酸菜筍 脆炒玉 九尾雞 干翠花 菜豆腐 滷豆 腐湯	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)2 油(份)2.5 總熱量(大卡)842.5	五穀飯 什錦菜 冬菇扁 扁西 瓜	鍋燒時蔬拉麵 魚排*1 餐芭	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)1 油(份)3 總熱量(大卡)827.5	白飯 鳳梨燒 肉拌銀 沙茶芽 紫菜腐 湯	糙米飯 帶結紅 二色筍 炒鵝白 當歸蔬 菜湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)2 油(份)3 總熱量(大卡)792.5
29	白飯 口式香 魚客羅 豬敏家 排*1 豆麗龍 菜封湯	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬水果脂(份)2 油(份)3 總熱量(大卡)792.5	燕麥飯 蕃茄西 炒炒綠 李	全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果脂(份)2 油(份)1 總熱量(大卡)901.5				

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：☉表此道菜食材之豆類製品採用非基因改造 (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。