

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/1	補假一天	蕎麥飯 紅糟豬排*1 四喜雞肉丁 蒜炒青江菜 芥菜雞湯 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)838	波隆那肉醬義大利麵 香草瑞士捲 花椰菜 ∞南瓜濃湯 蓮霧 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	紫米飯 ∞蛤蚧雞丁 ●∞三鮮大白菜 油菜 ∞味噌湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	糙米飯 蒜泥白肉 青花魷魚 香菇高麗 蓮子銀耳湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)834	12/5-6 高一公民訓練不供餐 高二三正常供餐
8	紫米飯 *紅龍雞腿*1 三色玉米 香菇絲瓜 肉骨茶湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)7838	麥片飯 ∞泰式魚丁 ●∞螞蟻上樹 蒜香大陸妹 ∞佛跳牆 橘子 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	麵疙瘩酸辣湯 蔥燒大肉包*1 肉粽*1 馬拉糕*1 蘋果 <包高中特餐> 全穀根莖(份)8 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)968	薑黃飯 薑汁豆腐燒 *素食鹽酥雞 炒芥蘭 當歸麵線湯 柳丁 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	糙米飯 京醬肉片 ∞翡翠海鮮豆 腐羹 薑絲油菜 珍菇白菜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	1/11 為高三包粽特餐 請高一二同學為高三學長姐加油
15	燕麥飯 蔥油雞 鹹蛋炒黃瓜 ∞櫻花蝦炒豆薯 紅豆紫米甜湯 橘子 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)968	小米飯 梅乾燒肉 豆芽炒肉絲 有機蔬菜 牛蒡雞湯 低脂保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	糙米飯 火鍋特餐 什錦油味 紅豆包 蓮霧 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	白米飯 麻油雞 豆薯炒蛋 蒜香花椰菜 靛鮑白菜湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	結業式不供餐 餐具+餐車 請收至室內保管	本學期最後用餐日為 106/1/19
2/12	小米飯 三杯雞 關東煮 蒜香茼蒿 花菜貢丸湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)778	蕎麥飯 ∞金沙洋蔥魷魚 木須肉片 九塔海草 結頭龍骨湯 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	莧菜雞茸玉米粥 ∞*柳魚菜*2 蔥燒大肉包*1 炒高麗菜 蓮霧 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)898	薏仁飯 椒麻雞丁 洋芋咖哩 蒜炒地瓜葉 豆薯蛋花湯 柳丁 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)908	白米飯 麻油雞 洋葱甜不辣 有機蔬菜 竹筍肉片湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)778	小米飯 醬燒豬排 古早味花菜羹 茼蒿 皇帝豆龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)778
19	地瓜飯 沙嗲肉片 五色雪蓮 地瓜葉 燒仙草 全穀根(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)838	大麥飯 薑母鴨 祥獅獻瑞*1 椒香豆芽 扁蒲蛋花湯 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	素食南瓜米粉 墨西哥大薯餅*1 清蒸凍豆腐 清炒小白菜 冬瓜杏菇湯 小蕃茄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 乳製品(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)883	薏仁飯 黑醋燒翅腿*3 ∞蛤蚧蒸蛋 炒高麗菜 蘿蔔玉米湯 蓮霧 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)793	紫米飯 ∞砂鍋魚丁 鍋貼*2 炒鵝白菜 花菜龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)838	★22
22	22	21	★22	23	24	25

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, 同學若當日不食用, 請帶回家或請午餐股長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 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆。

備註: ★表蔬食日 *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 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

火鍋湯底標示

具營業登記之餐廳、小吃店、便利商店等飲食場所販賣火鍋類食品應以菜單、插牌等方式，標示湯底主要食材

菜單、標籤：字體不得<0.2公分

