

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
1	燕麥飯 香油菱角排骨 韭菜豆芽炒蛋 ∞●開陽白菜 ∞茶壺湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)903	白米飯 *∞酥炸地瓜銀魚 青椒豆干 冬瓜封 玉米龍骨湯 大蘋果 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)968	中秋節放假		當歸素羊肉麵線 口袋餅 小白菜 香蕉 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	糙米飯 香茅炒雞丁 雙筍炒肉絲 蔥香A菜 肉骨茶 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	7	
8	國慶日連假		國慶日連假		燕麥飯 ∞檸檬鯛魚蒸豆腐 ∞●螞蟻上樹 蒜香油菜 紫菜蛋花湯 柳丁 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	全麥飯 玫瑰油雞 非基改豆腐羹 芝麻敏豆 ∞魚乾味噌湯 香蕉 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	參片飯 鳳梨糖醋肉 ∞蛤蜊蒸蛋 有機蔬菜 紅豆圓仔湯 全穀根莖(份)7.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)935	14
15	薏仁飯 ∞三杯雞 白菜獅子頭*1 薑絲鵝白 關東煮 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)828	紫米飯 *起司豬排*1 青花炒黑輪 鐵板豆芽菜 玉米濃湯 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)970	家常油飯 海山醬佐關東煮 小白菜 ∞黃瓜魚丸湯 蘋果 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)889	小米飯 蝶油鮮菇雞 碎玉米粒 炒高苳 紫菜蛋花湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	大麥飯 三杯馬鈴薯 薑汁豆腐燒 有機蔬菜 香菇蘿蔔湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)863	★20	21	
22	芝麻飯 ∞蒲燒鯛魚排 沙茶油菜肉絲 高麗菜 花瓜雞湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 低脂保久乳(份)1 總熱量(大卡)948	全麥飯 日式芝麻燒肉 海帶干絲 蒜炒菠菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 柳丁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	鹹香芋頭高麗菜粥 筍干油腐 滷蛋*1 香蕉 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	紫米飯 蜜汁雞丁地瓜 扁蒲黑輪 薑絲青江菜 青木瓜排骨湯 紅柿 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	燕麥飯 福菜絞肉蒸豆腐 紅蘿蔔炒蛋 清炒小白菜 ∞青菜魚丸湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	27	28	
29	薏仁飯 蔥爆雞丁 九塔海草 蒜香油菜 綠豆湯 全穀根(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)868	麥片飯 客家小炒 ∞蒜香蛤蜊冬粉 高麗菜 香菇雞湯 橘子 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960					30	31

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 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

