

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	7/23	小米飯 海帶結筍干燒肉 紅 K 玉米炒蛋 木須油菜 ∞黃瓜魚丸湯 7/24 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	7/25	白米飯 泰式椒麻雞 和風蔬菜 蒜香苜菜 竹筍龍骨湯 7/26 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	7/27	糙米飯 ∞破布子蒸魚丁 螞蟻上樹 蛋酥大白菜 冬瓜雞湯 7/28 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)900	7/24 各班餐具盒將連同餐一起送到班上, 請妥善保管。
7/29		芝麻飯 竹筍飯湯 肉包*1 凉拌小黃瓜 7/31 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	8/2	麥片飯 義式香草雞排*1 洋芋三丁 炒青江菜 山粉圓愛玉湯 8/3 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	8/4	薏仁飯 滷蒜味肉排*1 魚香蒸蛋 清炒高麗菜 山藥蕃茄雞湯 8/5 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)832	8/4
8/5		糙米飯 三杯芋頭鴨 韓式泡菜肉片炒年糕 蒜香油麥菜 ∞柴魚味噌湯 8/7 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)931	8/9	小麥飯 沙茶肉片 ∞胡瓜魚蛋 蒜香菜豆 四神龍骨湯 保久乳 8/10 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)952	8/11	白米飯 油豆腐豆豉燒雞 紅 K 炒蛋 素炒青花菜 竹筍貢丸湯 8/12 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	8/11
8/12	8/13	糙米飯 打拋肉燥 綜合滷味 小白菜 ∞浮水魚羹 8/14 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)923	8/15	紫米飯 ∞檸檬水煮魚丁 沙茶三色 客家茄子 冬菜冬粉貢丸湯 8/16 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)968	8/17	糙米飯 咖哩雞 ∞*炸花枝丸*2 炒萵苣 大黃瓜龍骨湯 8/18 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)868	8/13 僅高一新生用餐, 8/14 及 8/16 為高一二三均用餐, 8/17 僅高二高三用餐。 餐具不回收, 請各班妥善保管。

注意事項:1. 暑期輔導課同 106-2 學期午餐用餐人數, 不得訂購外食或開伙。費用於 107-1 學期註冊單中收取。新生訓練高一新生一律用餐。

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

消暑的天然飲料---蜂蜜

台灣的主要採蜜期約於4-5月，採收荔枝蜜與龍眼蜜，此兩種是最大宗的蜂蜜種類。

蜂蜜的基本成分主要為醣類與水分，其中醣類以單醣與寡醣為主，約佔60-85%，水分含量12-23%。其餘為少量的花粉、酸類、微量元素、酵素、蛋白質、維生素與類黃酮。蜂蜜比水重，容易吸收空氣中的水分，因此，取用蜂蜜後應注意旋緊瓶蓋。台灣龍眼蜂蜜香氣濃郁，人體容易吸收，口感柔潤，是夏天很好的天然消暑飲料，廣受大家喜好。因此在購買前，宜審慎辨識以免受騙。真假蜜之識別方法如下表：



性狀	真蜂蜜	假蜂蜜
外觀鑑別	手指放在玻璃瓶後，看不清手指（龍眼蜂蜜），表面有少許氣泡。	五指一清二楚，表面無氣泡
氣味及結晶	具特有植物的花香味，細緻呈乳白色。因蜜源不同，結晶度不一。	特有香精味，不結晶
品嚐	有特有花香味、口感甘潤、生津回味久，結晶體入口即化。	無花香味，只有糖水味
沖熱開水	香甜有酸味感	味甜，無酸味

除了以上識別方法外還要認產蜂產品有QR Code及證明標章，來確保品質保證。