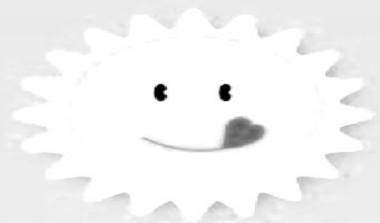


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	糙米飯 宮保雞丁 蕃茄炒蛋 ∞柴魚青江菜 蘿蔔龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830	大麥飯 味噌燒豬肉 ∞蒜酥花枝寬冬粉 薑絲油菜 冬瓜雞湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	蕎麥飯 蒜茸豆豉南瓜蒸排骨 小黃瓜炒黑輪片 ∞開陽白菜 芋頭西米露 飲品 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)902	什錦湯麵 *∞柳葉魚*2 清炒菠菜 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)936	運動會 不供餐		
8	薏仁飯 蒜泥肉片 鹹蛋炒苦瓜 地瓜葉 燒仙草 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)831	米豆飯 素蠔油燒豆包 素火腿菠菜蒸蛋 高麗菜 十全大補湯 香蕉 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)891	麥片飯 綠咖哩雞 ∞水花枝丸*2 青江菜 ∞柴魚味噌湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)913	∞虱目魚飯湯 肉包*1 炒萵苣 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)3 總熱量(大卡)921	白米飯 蒙古烤肉 ∞鯛魚捲*1 有機蔬菜 豆薯龍骨湯 豆奶 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		
15	麥片飯 鹹水鴨丁 螞蟻上樹 蒜香菠菜 茼蒿龍骨湯 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)865	燕麥飯 *韓式炸雞 紅K炒蛋 ∞扁魚白菜 綠豆甘藷湯 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)4 總熱量(大卡)968	紫米飯 洋芋燒肉 銀芽拌燻鴨 薑絲A菜 剝皮辣椒雞湯 飲品 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)864	地瓜飯 ∞清蒸鱸斑魚煲 麻婆豆腐 清炒青江 紫菜蛋花湯 蘋果 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)891	嘉義雞肉飯 白菜滷 地瓜葉 紅豆湯圓湯 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)901	燕麥飯 照燒親子丼 肉末海帶芽 醬油花菜 青木瓜龍骨湯 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)831	
22	麥片飯 *∞避風塘鱔魚片 豆薯炒蛋 炒萵苣 脆筍排骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)877	小麥飯 照燒雞腿*1 咖哩炒冬粉 蒜香高麗菜 關東煮 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)926	燕麥飯 韓式泡菜炒肉片 玉米炒雞肉末 青花菜 金針龍骨湯 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)865	素紅燒牛肉麵 素肉燥有機蔬菜 芝麻包 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	白米飯 滷鐵路豬排*1 筍乾油腐 大陸妹 洛神銀耳湯 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 奶類(份)1 總熱量(大卡)951		
29	蕎麥飯 藥膳香菇雞 海帶梗絲炒肉絲 枸杞菠菜 ∞花菜魚丸湯 葡萄 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)891	白米飯 薑母鴨 三杯雙芋 薑絲油菜 酸辣湯 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)864					

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

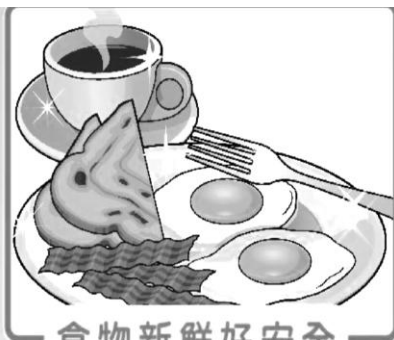
早餐衛生實在好，衛生安全沒煩惱。



早餐安心吃



餐飲環境好整潔



食物新鮮好安全

在好安心



餐具清洗好乾淨



人員操作好衛生

早餐店衛生又安全，4 在好安心

餐飲環境好整潔：清掃整理餐飲環境，避免病媒蚊孳生。

食物新鮮好安全：做好食材源頭管制，生熟食不交叉汙染。

餐具清洗好乾淨：餐具清洗乾淨，不殘留汙垢。

人員操作好衛生：穿戴圍裙及帽子，養成良好衛生習慣。

資料來源：衛生福利部國民健康署