

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀根莖類	油質類	蛋類	乳品	水果	豆魚肉蛋類	總熱量
1	五	麥片飯	筍香肉燥	葡香咖哩	青菜	紅豆麥片湯	乳品	4.0	2.8	1.0	1.0	0.0	1.9	723.5
		白米,麥片	豬絞肉,鮮筍,梅乾菜	洋芋,紅仁,豬肉角,洋蔥,葡萄乾,咖哩粉	青菜	紅豆,麥片								
4	一	白米飯	薄鹽鯖魚	麻婆豆腐	青菜	肉骨茶湯	乳品	3.5	3.0	1.0	0.0	0.0	2.8	615.0
		白米	鯖魚,生鮮魚片	板豆腐,豬絞肉,三色丁	青菜	白仁,排骨丁,肉骨茶包,紅棗								
5	二	糙米飯	冬瓜排骨酥	繽紛洋芋	青菜	茶壺湯	水果	4.1	2.8	1.4	0.0	1.0	2.7	710.5
		白米,糙米	排骨丁,豬肉角,冬瓜,紅仁	洋芋,青花菜,豬肉片,紅仁	青菜	雞腿丁,高麗菜,金針菇,柴魚粉								
6	三	櫻花蝦肉絲炒飯	五香彩椒雞	海結雙色	青菜	魚香味噌湯	乳品	3.5	2.9	1.7	0.0	0.0	1.5	530.5
		白米,洋蔥,雞蛋,豬肉絲,櫻花蝦	雞腿丁,雞胸丁,彩椒,蔥,五香粉	白仁,百頁結,海帶結	青菜	海芽,味噌,板豆腐,小魚干,蔥								
7	四	紫米飯	宮保肉丁	香干肉絲	青菜	桂圓綠豆湯	乳品	4.6	2.5	0.9	0.0	0.0	3.5	719.5
		白米,紫米	排骨丁,豬肉角,小黃瓜,紅仁,乾辣椒	豆干片,豬肉絲,芹菜,紅仁	青菜	綠豆,龍眼乾								
8	五	風城炒米粉	鐵路豬排	開陽瓠瓜	青菜	四神湯	乳品	3.3	2.7	1.5	1.0	0.0	1.8	675.0
		米粉,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,生香菇,芹菜,紅蔥頭	生鮮里肌肉排	蒲瓜,紅仁,蝦米	青菜	洋芋,皮絲,小蔥仁								
11	一	  <b>雙十連假</b>  												0.0
12	二	南瓜飯	花瓜油雞	塔香海絲	青菜	金玉芙蓉湯	水果	3.7	2.9	1.2	0.0	1.0	2.7	682.0
		白米,南瓜	雞腿丁,雞胸丁,小黃瓜,蔥,薑絲	豬肉絲,黃干絲,海帶絲,九層塔	青菜	玉米粒,雞蛋,蔥								
13	三	蔬菜麵線糊	梅干肉片	水煮玉米段	青菜	全麥饅頭	乳品	3.7	2.5	1.2	0.0	0.0	2.1	559.0
		豬肉絲,紅仁,木耳絲,紅麵線,筍絲,雞蛋	豬肉片,梅干菜,薑絲	白仁,玉米結,紅仁,柴魚粉	青菜	全麥饅頭								
14	四	蕎麥飯	香酥鬼頭刀	木須肉	青菜	番茄肉片湯	乳品	3.6	3.3	1.4	0.0	0.0	1.9	578.0
		白米,蕎麥	鬼頭刀,生鮮魚片	小黃瓜,豬肉絲,木耳絲,紅仁	青菜	番茄,豬肉片								
15	五	紫米飯	塔香雙丁	鮮筍肉絲	青菜	紅豆小湯圓	乳品	4.2	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	790.0
		白米,紫米	排骨丁,豬肉角,大黑干,彩椒,九層塔	筍絲,豬肉絲,紅仁	青菜	紅豆,小湯圓								
18	一	麥片飯	塔香雞丁	玉米燴菜	青菜	海芽肉絲湯	乳品	4.1	2.5	0.8	0.0	0.0	2.8	629.5
		白米,麥片	雞腿丁,雞胸丁,中干丁,小黃瓜,老薑,九層	玉米粒,三色丁,馬鈴薯,豬絞肉,蔥	青菜	海芽,豬肉絲								
19	二	糙米飯	清蒸檸檬魚	醬燒海結	青菜	冬瓜排骨湯	水果	3.6	2.8	1.9	0.0	1.0	1.6	605.5
		白米,糙米	生鮮魚片,洋蔥,蔥,濃縮檸檬汁	海帶結,油豆腐,白仁,紅仁	青菜	冬瓜,排骨丁,薑絲								
20	三	韓式拌飯	黑椒洋蔥肉	辣味拌凍腐	青菜	香菇味噌湯	乳品	3.5	3.0	1.8	0.0	0.0	3.0	650.0
		白米,豬肉絲,黃豆芽,木耳絲,小黃瓜,紅仁	豬柳,紅仁,洋蔥,黑胡椒粒	凍豆腐,高麗菜,彩椒,蔥	青菜	白仁,豬肉片,生香菇,味噌,柴魚粉								
21	四	燕麥飯	黑醋燒雞	腰果干丁	青菜	酸菜魚丁湯	乳品	3.6	2.7	1.1	0.0	0.0	3.7	678.5
		白米,燕麥	雞腿丁,雞胸丁,彩椒,烏醋	涼薯,小干丁,腰果,紅仁	青菜	生鮮魚丁,碎酸菜,筍絲,香菜								
22	五	蕎麥飯	鹽酥雞	回鍋干片	青菜	養生銀耳湯	乳品	3.9	3.3	0.8	1.0	0.0	3.1	824.0
		白米,蕎麥	雞胸丁,地瓜,百頁豆腐,九層塔	豆干片,高麗菜,紅仁,豬肉絲,蔥	青菜	白木耳,枸杞								
25	一	蕎麥飯	藷芝燒肉	白菜滷	青菜	胡瓜雞湯	乳品	3.6	2.8	1.6	0.0	0.0	2.5	605.5
		白米,蕎麥	排骨丁,豬肉角,馬鈴薯,紅仁,白芝麻	大白菜,木耳絲,紅仁,麵筋泡	青菜	胡瓜,雞腿丁								
26	二	糙米飯	秀菇燒雞	鮮醬黃瓜	青菜	玉米排骨湯	水果	3.6	2.9	1.4	0.0	1.0	2.6	672.5
		白米,糙米	雞腿丁,雞胸丁,白仁,紅仁,秀珍菇,蔥	大黃瓜,木耳絲,豬絞肉,紅仁	青菜	玉米結,排骨丁								
27	三	中式炒麵	鹽酥魚排	三杯洋芋	青菜	蒜味羹湯	乳品	4.1	3.2	1.2	0.0	0.0	2.0	611.0
		白圓麵,綠豆芽,豬肉絲,紅仁,蝦米	調理魚排	洋芋,油豆腐,紅仁,九層塔	青菜	肉羹,大白菜,雞蛋								
28	四	紫米飯	番茄肉醬	西芹干片	青菜	三寶小米湯	乳品	4.6	2.8	1.3	0.0	0.0	1.4	585.5
		白米,紫米	豬絞肉,番茄,玉米粒,三色丁,義大利香料	西洋芹,豆干片,紅仁	青菜	綠豆,紅豆,小米								
29	五	麥片飯	葡果咖哩雞	玉米燴菇	青菜	海結肉片湯	乳品	3.9	2.9	1.0	1.0	0.0	2.5	766.0
		白米,麥片	雞腿丁,雞胸丁,洋芋,洋蔥,紅仁,葡萄乾	玉米粒,三色丁,生香菇	青菜	海帶結,豬肉片,薑絲								

★ 含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋),屬特殊過敏體質者需特別注意。

\*本校園食材來源一律使用國產豬、牛肉