

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全糖奶 糖漿	油脂類 油類	蔬菜類	乳品	水果	豆魚肉 蛋類	總熱量
1	三	白米飯	打拋豬	福州丸	青菜	蘿蔔羹湯		3.5	3.0	3.0	0.0	0.0	2.7	657.5
		白米	豬絞肉,大番茄,小番茄,九層塔	福州丸	青菜	白蘿蔔,木耳絲,筍絲,豬肉絲								
2	四	白米飯	糖醋雞丁	什錦大瓜	青菜	芋香地瓜湯		3.5	3.0	3.0	0.0	0.0	2.7	657.5
		白米	雞丁,紅仁,新鮮鳳梨	大黃瓜,玉米筍,生香菇	青菜	芋頭,地瓜								
3	五	端午節放假												0.0
6	一	白米飯	炸豬排	醬燒海茸	青菜	榨菜肉絲湯		3.5	3.0	2.5	0.0	0.0	2.7	645.0
		白米	生鮮里肌肉片	海茸	青菜	榨菜絲,豬肉絲								
7	二	白米飯	香酥魚片	絞瓜肉燥	青菜	青木瓜排骨湯		3.5	3.0	1.0	0.0	0.0	2.7	607.5
		白米	生鮮魚片	絞瓜,豬絞肉	青菜	青木瓜,排骨丁								
8	三	白米飯	香酥蝦排	彩椒肉絲	青菜	紫菜肉絲湯		3.5	3.0	1.3	0.0	0.0	2.7	615.0
		白米	蝦排	豬肉絲,彩椒,洋蔥	青菜	紫菜,豬肉絲								
9	四	白米飯	小瓜雞丁	什錦黃瓜煲	青菜	筍香肉絲湯		3.5	3.0	2.0	0.0	0.0	2.7	632.5
		白米	雞丁,小黃瓜	大黃瓜,寬粉,魚羹	青菜	筍絲,豬肉絲								
10	五	白米飯	香滷豬排	番茄炒蛋	青菜	芋頭甜湯		3.5	3.0	1.5	0.0	0.0	2.7	620.0
		白米	生鮮里肌肉排	雞蛋,番茄	青菜	芋頭,地瓜								
13	一	白米飯	薑汁燒肉	冬瓜燴珍珠丸	青菜	元氣番茄湯		3.5	3.0	3.0	0.0	0.0	2.7	657.5
		白米	豬肉片,洋蔥,紅仁,白芝麻,老薑	冬瓜,小虱目魚丸,生鮮木耳,胡蘿蔔	青菜	黃豆芽,番茄,豬肉絲								
14	二	糙米飯	安東燉雞	榨菜干絲	青菜	冬瓜排骨湯		3.5	3.0	2.1	1.0	0.0	2.3	755.0
		白米,糙米	雞丁,高麗菜,冬粉,韓式辣椒醬	榨菜絲,白干絲,豬肉絲,紅仁	青菜	冬瓜,排骨丁								
15	三	高纖蔬菜粥	麥克雞塊*3	豆豉干丁	青菜	鍋貼*2		3.5	3.0	3.0	0.0	0.0	2.5	642.5
		白米,鮮筍,紅仁,豬絞肉,生香菇,紅蔥頭	麥克雞塊*3	小干丁,菜脯,豬絞肉,黑豆豉,辣椒	青菜	鍋貼								
16	四	五穀飯	酥炸魚片	三杯洋芋	青菜	海結雞湯		3.5	3.0	1.0	0.0	1.0	3.1	697.5
		白米,五穀米	生鮮魚片	洋芋,小黃瓜,豬肉角,九層塔,老薑	青菜	海帶結,雞丁								
17	五	紫米飯	橙汁燒雞	蔬菜蒸蛋	青菜	麥香珍珠		3.7	3.0	1.5	0.0	0.0	2.0	581.5
		白米,紫米	雞丁,洋蔥,彩椒,濃縮柳橙汁	雞蛋,高麗菜,金針菇	青菜	麥茶,粉圓								
20	一	白米飯	紅燒魚片	青蔬咖哩	青菜	玉米雞湯		3.8	3.0	1.7	0.0	0.0	2.0	593.5
		白米	生鮮魚片,薑絲,青蔥	洋芋,洋蔥,花椰菜,豬絞肉,咖哩粉	青菜	玉米結,雞腿丁								
21	二	糙米飯	鹹酥雞	絲瓜麵線	青菜	紫菜蛋花湯		3.4	3.0	1.9	1.0	0.0	2.7	773.0
		白米,糙米	雞胸丁,地瓜,米血糕,九層塔	絲瓜,紅麵線,豬絞肉,枸杞	青菜	紫菜,雞蛋								
22	三	黃金炒飯	滷豬排	鍋燒高麗	青菜	酸辣湯		3.8	3.0	2.0	0.0	0.0	2.5	638.5
		白米,豬肉絲,洋蔥,三色丁,玉米粒,雞蛋,咖哩粉	生鮮里肌肉排	高麗菜,胡蘿蔔,黑輪片,沙茶醬	青菜	板豆腐,豬肉絲,筍絲,紅仁,木耳絲,烏醋								
23	四	麥片飯	香酥肉魚(新增)	回鍋干片	青菜	黃瓜排骨湯		3.5	3.0	2.3	0.0	1.0	3.0	722.5
		白米,麥片	肉魚	豆干片,洋蔥,紅仁,豬肉絲甜麵醬	青菜	大黃瓜,排骨丁								
24	五	五穀飯	沙茶雞丁	番茄炒蛋	青菜	湯圓紅豆湯		2.5	3.0	2.3	0.0	0.0	2.5	555.0
		白米,五穀米	雞丁,小黃瓜,紅仁,沙茶醬	雞蛋,番茄	青菜	紅豆,小湯圓								
27	一	芝麻飯	筍干燒雞	鮮燴花椰	青菜	洋芋燉湯		3.5	3.0	1.0	0.0	0.0	3.0	630.0
		白米,黑芝麻	雞丁,筍干	花椰菜,紅仁,豬肉片	青菜	洋芋,排骨丁,蔥								
28	二	糙米飯	泰式檸檬蒸魚(新增)	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔羹湯		3.5	3.0	1.2	1.0	0.0	2.5	747.5
		白米,糙米	生鮮魚片,洋蔥,濃縮檸檬汁	冬粉,高麗菜,豬絞肉,紅仁	青菜	白仁,豬肉絲,金針菇,木耳絲								
29	三	台式炒飯條	豆乳雞	芋香白菜	青菜	豆腐味噌湯		3.5	3.0	1.5	0.0	0.0	3.0	642.5
		飯條,豆芽菜,紅仁,豬肉絲,韭菜,紅蔥頭	雞丁,洋芋,豆腐乳	大白菜,紅仁,芋頭,豬肉絲,木耳絲	青菜	海芽,板豆腐,味噌								
30	四	燕麥飯	酥炸魚柳*2	玉米干丁	青菜	蒲瓜雞湯		3.5	3.0	1.9	0.0	1.0	2.5	675.0
		白米,燕麥	虱目魚柳*2	玉米粒,小干丁,豬絞肉	青菜	蒲瓜,雞腿丁								

★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