



*菓單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適含甚過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：陳純巧(營養字第 010707 號)

日期星期		主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全餐 總熱 量	蛋 菜 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	照燒雞肉 雞肉, 洋葱, 蔬菜-燒	五香干丁肉燥 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 毛豆, 蘿蔔-煮	蛋酥白菜 白菜, 雞蛋, 豆皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 豬肉絲, 蔬菜		5.7	2.5	2.3	748
~~ 兒童假期愉快 ~~												
6	三	紅豆飯 白米, 紅豆	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋葱, 青豆-燒	香草彩蔬雞 雞肉, 豆萓, 蔬菜, 香草-煮	什錦三絲 海帶絲, 芹菜, 干絲, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉, 蔬菜		5.8	2.4	2.2	754
7	四	南洋風 雞茸拌飯 白米, 雞茸, 玉米, 蔬菜, 薑黃粉	糖醋雞丁 雞肉, 洋葱, 彩椒-燒	鴿蛋滷味 鴿蛋, 油片, 鮮菇, 條豆-滷	枸杞高麗 高麗菜, 蔬菜, 枸杞-炒	履歷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜, 蘿蔔, 湯排	水果 (中高)	5.6	2.4	2.3	738
8	五	小米飯 白米, 小米	醬淋魚排 魚排-燒	打拋福州丸 福州丸, 洋葱, 番茄, 羅勒-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	赤肉羹 豬肉絲, 白菜, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.3	2.1	723
11	一	麥片飯 白米, 麥片	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 九層塔, 薑-煮	酥炸脆薯 薯條 X5-炸	鐵板豆芽 豆芽菜, 韭菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 雞蛋	水果 (中高)	5.8	2.3	2.3	735
12	二	義式茄汁 肉醬麵 麵, 絞肉, 玉米, 洋葱, 番茄, 青豆	燒豬排 豬排-燒	椒鹽甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	清炒條豆 條豆, 木耳, 蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 蘿蔔	水果 (低)	5.6	2.5	2.1	740
13	三	五穀飯 白米, 五穀米	宮保雞丁 雞肉, 鮑菇, 花生-煮	南瓜歐姆蛋 南瓜, 雞蛋, 玉米, 青豆-炒	鮮魷花椰 花椰菜, 蔬菜, 魷魚-炒	履歷蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.9	2.4	2	756
14	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉, 洋葱, 蔬菜-燒	杏片沙茶黑干 黑豆干, 彩椒, 毛豆, 杏仁片-煮	菇炒筍片 筍片, 鮮菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	青蔥蛋花湯 雞蛋, 蔬菜, 青蔥	水果 (中高)	5.5	2.3	2.2	716
15	五	藜麥飯 白米, 藜麥	梅汁小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-煮	家常油腐滷肉 油豆腐, 豬肉, 蔬菜, 木耳-滷	芋香白菜 白菜, 芋頭, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.2	735
18	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	原味豬排 豬排-滷	海山醬蘿蔔雞 蘿蔔, 海帶結, 雞肉, 木耳-燒	蒜香條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豬肉絲, 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	水果 (中高)	5.7	2.3	2.2	726
19	二	古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	烤雞排 雞排-烤	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-炒	木耳時瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 鮮菇	水果 (低)	5.6	2.5	2.3	736
20	三	大麥飯 白米, 大麥仁	蒙古孜然烤肉 豬肉, 鮑菇, 蔬菜-炒	芝香地瓜雞 地瓜, 雞肉, 芝麻-燒	田園高麗 高麗菜, 蔬菜, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	脆筍鴨湯 脆筍, 鮮菇, 鴨肉, 薑絲		5.8	2.4	2.1	751
21	四	白飯 白米	紅燒豆包 豆包, 蘿蔔, 肉絲, 青蔥-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 蘿蔔, 毛豆-炒	核桃玉米 玉米, 蘿蔔, 香菇, 絞肉, 核桃-炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜	水果 (中高)	5.5	2.4	2.3	726
22	五	紫米飯 白米, 紫米	炸豬排 豬排-炸	香干雞丁 雞肉, 四方豆干, 蘿蔔-燒	雙色花椰 雙色花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	肉茸豆腐湯 豆腐, 絞肉, 玉米, 青蔥		5.7	2.3	2.1	732
25	一	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉, 蔬菜, 蒜-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蔬炒海根 海帶根, 蔬菜, 肉絲-炒	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜	水果 (中高)	5.6	2.3	2.3	723
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	蘿蔔燒肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-滷	塔香花枝揚 花枝揚, 花椰菜, 九層塔-炒	白菜滷 白菜, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 小魚乾, 海芽	水果 (低)	5.5	2.3	2.3	723
27	三	燕麥飯 白米, 燕麥	雞肉親子丼 雞肉, 洋葱, 雞蛋, 蘿蔔-燒	茄汁洋芋豬 豬肉, 洋葱, 番茄, 蔬菜-燒	鮮瓜柴魚燒 鮮瓜, 蔬菜, 柴魚片-燒	履歷蔬菜	鮮菇肉絲湯 鮮菇, 肉絲, 筍片		5.8	2.4	2	749
28	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	炸里肌肉排 肉排-炸	黑輪棒 黑輪棒 X1-燒	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋黃, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 洋芋, 雞蛋, 蘿蔔	水果 (中高)	5.7	2.5	2.1	738
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	腰果雞丁 雞肉, 洋葱, 腰果-煮	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 脆瓜, 絞肉, 冬瓜-煮	黃芽寬粉 黃豆芽, 寬粉, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		5.8	2.4	2.3	747
30	六	奶醬金黃 螺旋麵 義大利麵, 鮑菇, 南瓜, 蔬菜	炸雞腿 雞腿-炸	地瓜薯條 地瓜薯條 X6-烤	蔬炒長豆 長豆, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米, 蔬菜	水果 (中高)	5.6	2.5	2.3	736
校慶日												