



日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	雞蛋(個)	魚肉(克)	油(克)	糖(克)	熱卡(kcal)	
01	四	小米飯 白米+小米-蒸	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+排骨-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	869		
02	五	白飯 白米-蒸	京醬豬 詳團豬肉+時蔬-煮	香鬆炒蛋* 蛋+玉米+時蔬+海苔香鬆-炒	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	874		
05	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	877		
06	二	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	蜜汁豬排X1 豬排-燒	豆皮豬肉年糕* 年糕+豆皮+詳團豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	868		
07	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒鯛X1* 鯛魚+芝麻-烤	豬肉筑前煮 詳團豬肉+時蔬+肉鬆-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883		
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳團豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	869		
09	五	白飯 白米-蒸	筍乾滷肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	鵝鶉蛋關東煮* 鵝鶉蛋+油豆腐+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	874		
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯雞 雞肉+蒜+時蔬+九層塔-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883		
13	二	金榜油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜	海芽雞湯 雞肉+海芽+薑-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	877		
14	三	有機飯 有機米-蒸	壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚條X2* 魚-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬+南瓜-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	895		
15	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	番茄燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	864		
16	五	海苔包中(9年級) 白飯 白米-蒸	步步高昇排骨 詳團豬肉+年糕+蔥-煮	◎狀元火腿蛋* 蛋+洋蔥+火腿-炒	芝香海結 海結+時蔬-滷	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	874		
19	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	干片炒魷魚* 詳團豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳團豬肉+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	876		
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	青醬雞* 雞肉+時蔬-燴	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令鮮瓜* 瓜+油片絲+時蔬-煮	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	878		
21	三	有機飯 有機米-蒸	蒙古烤五花 詳團豬肉+時蔬-燒	◎照燒雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	家常炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	876		
22	四	DIY雞魯飯 白米+雞肉-蒸	★檸香炸翅腿X2 翅小腿-炸	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷 豆漿	6.5	3.4	1.9	2.8	916		
23	五	☆校慶日☆													
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	紹子油腐豬* 詳團豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜豆腐湯* 榨菜+豆腐-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883		
27	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆塔香鮮魚* 烏魚+時蔬-煮	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	877		
28	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒豬 詳團豬肉+時蔬-炒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	★搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-炸	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	895		
29	四	白醬菇菇義大利麵* 麵+詳團豬肉+蒜+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	★香酥魚塊X2* 魚-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	864		
<p>本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」</p> <p>*表示本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用</p>															
主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)						
魚肉 及海鮮 類	豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯		
次	次		次		次		次		次		次	次	次		
0	2		8		10		20		0		3		2	6	4