



本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日	早午	晚	油	熱
1	五	燕麥飯 白米+燕麥	鐵板豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	甜椒豆段 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.5	2.5	2.0	2.4	801
4	一	白飯 白米	韓式柚醬雞 雞肉+柚子醬-燒	韓味年糕豬肉鍋 豬肉+自製韓式泡菜+年糕+時蔬+豆皮-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+時蔬-拌	認證蔬菜	韓國大醬湯 白蘿蔔+板豆腐+時蔬		6.3	3.0	2.3	2.8	850
5	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排X1-蒸	筍香燒肉 豬肉+竹筍+時蔬-煮	★甘梅脆薯 地瓜切條X4-炸	認證蔬菜(高麗)	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		6.3	3.0	1.7	2.4	817
6	三	有機白飯 有機白米	蔥油淋雞 雞肉+時蔬+蔥-煮	肉絲小炒 豬肉絲+豆干+蔥-炒	南瓜花椰 花椰菜+南瓜-淋	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+時蔬	乳品	6.2	3.0	2.4	2.5	832
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+蔥-煮	糖醋雞肉串X1 雞肉串X1-燒	鮮炒海帶 海帶絲+時蔬-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+時蔬	水果	6.0	2.8	2.5	2.4	801
8	五	DIY義式筆管麵 筆管麵	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	波隆那肉醬 豬絞肉+玉米+時蔬-煮	香菇白菜 大白菜+香菇+時蔬-煮	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		6.0	2.5	2.0	2.5	770
11	一	白飯 白米	★炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	打拋肉 豬肉+豆薯+時蔬+九層塔-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	客家米粉湯 大白菜+米粉+時蔬		6.5	3.0	2.0	3.0	865
12	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒雞丁 雞肉+海帶結+蔥-煮	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片		6.3	2.5	2.0	2.4	787
13	三	有機白飯 有機白米	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+菇+蔥-炒	海鮮丸X2 海鮮丸X2-烤	芝香條豆 四季豆+芝麻-炒	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭+地瓜+西谷米+椰奶	乳品	6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	四	五穀飯 白米+五穀米	海苔蜜醬雞 雞肉+豆干+海苔-燒	滷豬排X1 豬排X1-滷	香拌豆芽 綠豆芽+時蔬-拌	有機蔬菜	日式豚骨湯 時蔬+豬大骨+玉米	水果	6.1	3.0	2.5	2.4	823
15	五	沙茶蛋炒飯 白米+豬絞肉+雞蛋+時蔬	肉骨茶燒肉 豬肉+時蔬+肉骨茶包-燉	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.8	1.5	2.8	829
18	一	白飯 白米	★炸香雞排X1 雞排X1-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	認證蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬大骨+時蔬		6.3	2.8	2.5	3.0	849
19	二	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉條 豬肉切條X4-烤	雞肉花椰 花椰菜+雞肉-炒	蕃茄蛋豆腐 豆腐+雞蛋+時蔬+蕃茄-炒	認證蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞		6.0	3.0	2.2	2.8	826
20	三	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-燒	★炸豬排X1 豬排X1-炸	清炒菠菜 菠菜+時蔬-炒	有機蔬菜(高麗)	高山金針湯 金針花+豬大骨	乳品	6.0	3.0	2.3	3.0	838
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳丁+時蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	芝麻海帶 時蔬+海帶+芝麻-滷	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬	水果	6.3	2.7	2.0	2.5	806
22	五	台式肉絲炒麵 油麵+時蔬+豬肉絲	麻油雞 雞肉+時蔬+枸杞-煮	回鍋肉 高麗菜+豬肉+豆干+時蔬-炒	滷米血糕 米血糕-滷	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 湯圓+紅豆		6.8	2.8	1.5	2.8	850
25	一	DIY義式麵 麵條	★炸豬排X1 豬排X1-炸	耶誕奶醬雞茸 玉米+雞肉+時蔬-煮	薯辦X3 薯辦X3-烤	認證蔬菜(花椰)	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		6.8	2.5	1.5	3.0	836
26	二	紫米飯 白米+紫米	雞肉筑前煮 雞肉+時蔬+筍-煮	鄉村肉末粉絲 洋蔥+冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	干片四季 四季豆+豆干-炒	認證蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+時蔬+薑絲		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	有機白飯 有機白米	蜜汁肉片 豬肉片+時蔬-炒	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	紅蔥豆芽 綠豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+時蔬+柴魚片	乳品	6.0	3.0	2.0	2.4	803
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	花椒麻婆魚 生鮮魚肉+豆腐+豬絞肉-煮	什錦赤肉羹 大白菜+肉羹X2+時蔬-煮	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+大麥+枸杞	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
29	五	白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉+時蔬-炒	茶葉蛋X1 雞蛋X1-滷	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓		6.8	2.7	2.0	2.4	837

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大呢◆