



【本校未使用輻射污染食品】

*菓單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師王詩涵：(營養字第 011043 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全雞 雞腿	豆豉 豉肉	蔬菜	油類	熱量
3	一	胚芽飯 白米, 胚芽	菠蘿咕咾肉 豬肉, 蔬菜, 鳳梨-煮	海芽炒蛋 雞蛋, 海芽, 洋葱-炒	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	標準蔬菜	金針雞湯 雞肉, 蔬菜, 金針花		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	二	白飯 白米	◆★炸小雞腿 翅小腿 X2-炸	肉茸豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	紅藜 田園什錦 玉米, 蔬菜, 紅藜-炒	標準蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		6.6	2.5	2	2.4	808
5	三	有機白飯 有機白米	堅果地瓜豬 豬肉, 地瓜, 堅果-燒	蒜味香干雞 四方干, 雞肉, 蔬菜-燒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 蔬菜, 雞蛋	優酪乳	6.5	2.6	2	2.7	822
6	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	柴香白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-燒	紅燒豬肉球 獅子頭 X1, 大白菜, 蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉, 蔬菜		6.5	2.5	2.2	2.4	806
7	五	波隆那肉醬 義大利麵 麵, 洋葱, 絞肉, 蔬菜	◆蔥燒肉排 豬排 X1-燒	洋芋雞 雞肉, 洋芋, 番茄-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜	花生薏仁湯 花生, 薏仁		6.8	2.4	2.2	2.4	819
11	二	五穀飯 白米, 五穀米	◆紅燒豬排 豬排 X1-油	時蔬香炒雞 雞肉, 洋葱, 蔬菜-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標準蔬菜	筍香雞湯 雞肉, 竹筍, 蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	三	有機白飯 有機白米	醍醐雞丁 雞肉, 洋芋, 毛豆-油	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	紅絲雙芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 湯排, 高麗菜	優酪乳	6.6	2.5	2.1	2.6	819
13	四	白飯 白米	檸香燒魚 魚肉, 洋葱, 蔬菜-煮	★香酥雞丁 X3 雞肉 X3-炸	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
14	五	栗香肉絲 油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 栗子	◆義式雞排 雞排 X1-烤	蔥爆高麗肉片 高麗菜, 豬肉, 蔬菜-炒	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	有機蔬菜	冬瓜粉條露 粉條, 冬瓜磚		6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	一	糙米飯 白米, 糙米	壽喜豬肉丼 豬肉, 洋葱, 芝麻-燒	◎起司燒佐鮮蔬 起司燒, 海帶結, 玉米筍-煮	針菇炒筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	標準蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
18	二	白飯 白米	腰果照燒魚 魚肉, 蘿蔔, 蔬菜, 腰果-燒	★炸鹽酥肉條 X3 豬肉條 X3-炸	蒜香高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標準蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.4	806
19	三	有機白飯 有機白米	◆燒豬排 豬排 X1-燒	香草玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 蔬菜, 香草-炒	蔬炒豆干 豆干, 蔬菜-炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋, 玉米, 雞蛋	優酪乳	6.7	2.6	2	2.7	836
20	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	白菜年糕雞 雞肉, 大白菜, 年糕-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.8	2.5	2.2	2.5	831
21	五	海苔香鬆蓋飯 《附香鬆包》 白米, 海苔香鬆包	◆里肌肉排 豬排 X1-油	醬滷黑干雞 黑豆干, 雞肉, 蔬菜-油	什錦芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜	檸檬愛玉 愛玉, 檸檬		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉, 洋葱, 鳳梨-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜, 粉絲, 豬肉, 木耳-炒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻條-燒	標準蔬菜	海芽蛋花湯 蔬菜, 雞蛋, 海芽		6.8	2.4	2.3	2.4	822
25	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	洋芋燒豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-燒	金粒歐姆蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	標準蔬菜	竹筍豆腐羹 竹筍, 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.5	824
26	三	有機白飯 有機白米	◆烤雞排 雞排 X1-烤	和風凍腐 凍豆腐, 玉米筍, 蔬菜-燒	清炒鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	有機蔬菜	南洋 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包	鮮奶	6.6	2.6	2.2	2.5	825
27	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	◆★酥炸豬排 豬排 X1-炸	◎打拋魚丸 虱目魚丸 X2, 洋葱, 番茄, 九層塔-燒	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	栗子 木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 栗子		6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	五	~~ 結 業 式 ☺ 放 暑 假 囉 ~~											