



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋白類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 仟卡	
1	一	茄汁炒飯 (白米、玉米、毛豆仁、素絞肉、番茄醬)	藥膳洋芋凍腐 (洋芋、凍豆腐)	豆皮炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆捲)	有機小白菜	結頭枸杞湯 (結頭菜、枸杞)				3.5	2.8	2.0	0.0	2.1	0.0	599.5	
2	二	紫米飯	素蚵仔酥 (素蚵仔酥、地瓜)	滷素肉燥 (豆干、素絞肉)	有機福山萐葐	日式味噌湯 (高麗菜、金針菇、味噌)	水果			4.3	3.5	1.2	0.0	2.0	1.0	743.5	
3	三	小米芝麻飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	鮮蔬豆腐 (豆腐、玉米、毛豆仁)	高麗菜	黃瓜薑絲湯 (大黃瓜、薑)	水果			4.2	3.0	1.3	0.0	2.0	1.0	701.5	
4	四	燕麥飯	滷蘭花X1	四季豆炒干片 (四季豆、豆干、紅蘿蔔)	有機油江菜	*燒仙草 (芋圓、*蜜八寶)		保久乳		4.5	3.3	1.5	0.5	2.3	0.0	778.5	
5	五	地瓜飯	鮮蔬豆包 (豆包、木耳、玉米筍)	三杯茄子 (茄子)	花椰菜	海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	3.1	1.2	0.0	2.4	1.0	731.5	
8	一	五穀飯	糖醋豆包 (豆包、洋芋、黃椒)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機青松菜	南瓜枸杞湯 (南瓜、枸杞)	水果			4.2	3.5	1.2	0.0	2.2	1.0	745.5	
9	二	玉米飯	壽喜燒豆捲 (豆捲、金針菇)	清燉關東煮 (白蘿蔔、油腐、蒟蒻小卷)	有機包心白菜	玉米高麗湯 (高麗菜、玉米)	水果			4.0	3.0	1.6	0.0	2.2	1.0	704	
10	三	胚芽飯	茄汁素雞 (素雞、小黃瓜)	三色海根 (海帶根、金針菇、紅蘿蔔)	地瓜葉	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			4.8	3.5	1.8	0.0	2.0	1.0	793.5	
11	四	紫米飯	味噌凍腐 (洋芋、凍豆腐、紅蘿蔔、味噌)	蔬菜寬粉 (高麗菜、素絞肉、寬粉、木耳)	有機羅曼萐葐	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲、肉骨茶包)	水果			4.8	2.9	1.4	0.0	2.1	1.0	743	
12	五	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、高麗菜、乾香菇)	燒素排X1	割包x1	菠菜					4.3	3.5	1.0	0.0	1.8	0.0	666	
15	一	糙米飯	咖哩油腐 (油腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉)	清炒扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、乾香菇)	有機山菠菜	味噌凍腐湯 (凍豆腐、海帶芽)	水果			4.3	2.9	1.5	0.0	2.0	1.0	702.5	
16	二	玉米飯	玉米干丁 (玉米、干丁、毛豆仁)	麻香豆皮高麗 (高麗菜、有機黑蠻菇、豆捲)	有機荷葉白菜	酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、金針菇、筍絲)		保久乳		3.5	3.0	2.0	0.5	2.2	0.0	694	
17	三	五穀飯	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳、黃椒)	青江菜	青木瓜素丸湯 (青木瓜、素丸)	水果			3.8	3.5	1.4	0.0	2.1	1.0	718	
18	四	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇)	香椿豆腐 (豆腐、結頭菜、三色豆、香椿醬)	烤地瓜X1	有機福山萐葐	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)				5.3	3.0	1.1	0.0	2.1	0.0	718	
19	五	小米飯	三杯豆腸 (豆腸、木耳、九層塔)	茄汁蘭花乾X1	小白菜	紅豆小湯圓 (小湯圓、紅豆)	水果			5.4	2.0	1.0	0.0	2.3	1.0	713	
22	一	五穀飯	*芝麻蜜汁烤麩 (烤麩、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)	鐵板豆芽 (綠豆芽、木耳、紅蘿蔔)	有機廣島菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、豆捲)	水果			4.5	3.0	1.4	0.0	2.1	1.0	729.5	
23	二	夏威夷炒飯 (白米、三色豆、杏鮑菇、鳳梨罐頭)	番茄豆腐 (豆腐、番茄、玉米筍)	清燉關東煮 (白蘿蔔、四角油腐、蒟蒻小卷)	有機高麗菜	冬瓜茶山粉圓 (地瓜、山粉圓、冬瓜茶磚)				3.5	4.3	1.5	0.0	2.0	0.0	695	
24	三	紫米飯	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、三色豆)	香菇白菜 (大白菜、乾香菇絲)	花椰菜	蘿蔔枸杞湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.5	2.5	1.5	0.0	2.2	1.0	699	
25	四	行憲紀念日 放假一天~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
26	五	胚芽飯	醬燒油豆腐 (油豆腐、筍丁、紅蘿蔔)	咖哩洋芋 (洋芋、南瓜、毛豆仁)	菠菜	玉米洋芋湯 (洋芋、玉米)			豆漿	4.9	3.5	1.0	0.0	2.1	0.0	725	
29	一	五穀飯	*素沙茶豆干四季豆 (四季豆、豆干、*素沙茶醬)	清炒大瓜 (大黃瓜、紅蘿蔔、木耳)	有機菠菜	冬瓜紅棗湯 (冬瓜、紅棗)	水果			4.0	3.5	2.0	0.0	2.0	1.0	742.5	
30	二	燕麥飯	筍香滷素肉 (素肉、筍丁、海帶結)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機黑葉白菜	蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、玉米)	水果			4.3	2.5	1.5	0.0	2.1	1.0	680.5	
31	三	南瓜米粉 (米粉、高麗菜、素絞肉、南瓜、乾香菇)	冬瓜滷豆腐 (冬瓜、豆腐、紅蘿蔔)	小紅豆包x1	菠菜	羅宋湯 (番茄、高麗菜)				3.8	2.4	1.5	0.0	2.0	0.0	573.5	
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材				副菜加工食品							
		0	0	0	0	20	2	0		調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		
											1	4					

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原

※營養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"