

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全廚	豆類	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
							總量	量	(%)	(%)	(%)	(%)	(大卡)
2	一	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、洋葱/燒</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主)、木耳、胡蘿蔔、蝦米/燒</small>	●韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	綠色 青菜	6	2.9	2	2.6	0	0	805
3	二	薏仁飯	五香燒肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔、時蔬/燒</small>	瓠瓜什錦 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>液蛋(主)、蕃茄/炒</small>	綠色 青菜	6.2	3	2	2.8	0	0	835
4	三	有機白飯	麻油雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	竹筍三絲 <small>竹筍(主)、木耳、豬肉、胡蘿蔔/炒</small>	沙茶塔香寬粉 <small>甘藍(主)、時蔬、寬粉、沙茶醬/炒</small>	有機 青菜	6	3	1.9	2.9	1	0	883
5	四	炸醬麵	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、洋葱、時蔬/燒</small>	天使雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	0	0	811
6	五	雜糧飯	芋頭燉雞 <small>雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒</small>	高麗菜炒豬肉 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚/炸</small>	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	1	0	871
9	一	芝麻飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/湯</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、胡蘿蔔/炒</small>	綠色 青菜	6	3	2	2.7	0	0	817
10	二	香鬆飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	肉末玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、豬肉、青豆仁/炒</small>	鮮菇大瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	6	2.9	2	2.6	0	0	805
11	三	有機白飯	沙茶肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	脆炒豆薯 <small>豆薯(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	滷味雞翅x1 <small>雞肉(主)、豆干/湯</small>	有機 青菜	6	2.8	2	2.9	1	0	871
12	四	糙米飯	烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	茶葉蛋x1 <small>水煮蛋(主)/湯</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐、蔥/燒</small>	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	0	0	811
13	五	蕃茄肉醬 義大利麵	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/湯</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條(主)/烤</small>	綠色 青菜	6.2	3	2	2.8	1	0	895
16	一	校慶補假不供餐											
17	二	白飯	和風燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬、和風醬/燒</small>	毛豆三丁 <small>玉米(主)、豆干、胡蘿蔔、毛豆/炒</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚/烤</small>	綠色 青菜	6	2.9	1.8	3	0	0	818
18	三	有機白飯	香蒜雞 <small>雞肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>殺菌液蛋(主)、柴魚/蒸</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒</small>	有機 青菜	6	3	2	3	0	1	890
19	四	雜糧飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	●小餡餅x1 <small>小餡餅/烤</small>	有機 青菜	6	2.9	2.2	2.8	0	0	819
20	五	白飯	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、香菇/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	6	2.9	2.2	2.8	1	0	879
23	一	芝麻飯	九層塔燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	招牌滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/湯</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐(主)、青豆仁/燒</small>	綠色 青菜	6	2.9	2	2.7	0	0	809
24	二	胚芽飯	糖醋肉柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	日式蒸蛋 <small>液蛋(主)/蒸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主)、玉米筍、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	6	2.7	2.2	3	0	0	813
25	三	有機白飯	香滷雞翅 <small>雞肉(主)/湯</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	★虱目魚排x1 <small>虱目魚/炸</small>	有機 青菜	6	2.8	2	2.9	0	1	871
26	四	白飯	泡菜炒豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜/炒</small>	菲力雞排x1 <small>雞肉/湯</small>	鮮菇炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機 青菜	6	2.9	1.8	2.9	0	0	813
27	五	白飯	香料燉雞 <small>雞肉(主)、香料、時蔬/燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、豬肉/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水煮蛋(主)、豬肉/湯</small>	綠色 青菜	6	2.9	1.9	3	1	0	880
30	一	香鬆飯	照燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒</small>	五香豆干 <small>豆干/湯</small>	綠色 青菜	6	2.9	2	2.7	0	0	809

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示為加工調理品。★表示為油炸品。

豆類及其食品	雞肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	有機青 菜	副菜加工食品		油炸品	甜湯
						加工品			
0次	9次	11次	20次	0次	4次	3次	3次	4次	