

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	~~新年快樂~~												
2	五	燕麥飯	三杯油豆腐 炒/小四角油腐,小黃瓜,香菇絲,九層塔,老薑	海芽蒸蛋 蒸/雞蛋,海芽	有機蔬菜	薑汁雙圓湯 煮/地瓜,芋圓,地瓜圓,老薑	蔬食日	4.5	2.5	0.9	0	2.4	0	633
5	一	有機白米飯	蔥燒豆腐雞丁 燒/雞腿丁,板豆腐,洋葱,蔥,薑絲,辣椒	奶香白醬時蔬 煮/馬鈴薯,豬絞肉,青花菜,玉米粒,玉米乳香粉,奶粉,義大利香料	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋,豬大骨,蔥花		4.7	2.4	1.2	0	2.3	0	643
6	二	肉燥麵線糊 煮/紅麴燥,豬肉燥,筍絲,木耳絲,雞蛋,香菜,馬蹄,肉羹	香滷雞翅 油/生鮮雞翅,油包	回鍋干片 炒/豆干片,高麗菜,甜麵醬	青菜 季節時蔬	奶黃包 蒸/奶黃包	優酪乳	4.4	2.5	1.1	0	2.4	1	781
7	三	小米飯	香酥肉魚 炸/肉魚,胡椒鹽,生鮮魚片	番茄肉醬 炒/豬絞肉,番茄,馬鈴薯,義大利香料,番茄醬	有機蔬菜	結頭菜雞湯 煮/雞腿丁,結頭菜,香菜	水果	4.6	2.5	1.6	1	2.6	0	727
8	四	麥片飯	涼薯燒肉 燒/豬肉片,胡蘿蔔,涼薯	芹香海根 炒/海帶根,豬肉絲,芹菜,胡蘿蔔	青菜 季節時蔬	白玉排骨湯 煮/白蘿蔔,排骨丁	堅果包	4.6	2.5	1.3	0	2.5	0	655
9	五	蔬食特餐	咖哩椰菜鳳梨炒飯 炒/白米,高麗菜,素火腿,小干丁,小黃瓜,腰果,鳳梨罐頭,咖哩粉,椰菜	匈牙利炒蛋 炒/雞蛋,彩椒,洋葱,匈牙利紅椒粉	有機蔬菜	綠豆小米湯 煮/綠豆,小米	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.5	1.2	0	2.5	0	645
12	一	白米飯	迷迭香燒雞 煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,迷迭香	佛跳牆 煮/大白菜,芋頭,豬肉片,生香菇	有機蔬菜	冬瓜油腐湯 煮/冬瓜,小四角油腐,豬大骨,薑絲		4.6	2.3	1.4	0	2.3	0	633
13	二	古早味油飯 煮/糯米,豬絞肉,胡蘿蔔,菜脯,生香菇,蝦米,熟花生,香菜	海苔烏魚丁 炸/在地烏魚丁,海苔粉,馬鈴薯,甜不辣	燒豆干海結 煮/中干丁,海帶結,豬肉片,白蘿蔔,紫菜粉,味醂	青菜 季節時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒,豬絞肉,胡蘿蔔,雞蛋,玉米乳香粉,奶粉,黑胡椒粒	乳品	4.5	2.6	1.3	0	2.6	1	810
14	三	小蕃仁飯	絞瓜肉燥 蒸/豬絞肉,絞瓜,洋葱,小干丁	西芹肉片 炒/西芹,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲,沙茶醬	有機蔬菜	酸菜雞湯 煮/雞腿丁,客家酸菜,紅薑	水果	4.5	2.6	1.4	1	2.3	0	709
15	四	蕎麥飯	香滷雞排 油/生鮮雞排,老薑	草菇花菜 煮/青花菜,豬肉絲,胡蘿蔔,蘑菇罐頭	青菜 季節時蔬	大滷湯 煮/大白菜,肉羹,雞蛋,胡蘿蔔,木耳絲	堅果包	4.6	2.6	1.2	0	2.5	0	660
16	五	芝麻飯	蜜汁黑干 炒/大黑干,玉米粒,胡蘿蔔,白芝麻	玉菜菇菇蒸蛋 蒸/雞蛋,高麗菜,菇類,枸杞	有機蔬菜	參香黑Q奶茶 煮/參茶包,黑粉,奶粉	蔬食日	4.5	2.4	1.4	0	2.4	0	638
19	一	糙米飯	蔬香鹽水雞 煮/雞丁,青花菜,黑粉,筍片,胡蘿蔔	冬瓜麵輪 煮/冬瓜,豬肉片,麵輪,木耳絲	有機蔬菜	柴香鮮蔬湯 煮/高麗菜,豬肉片,番茄,豬大骨,柴魚粉,蔥花		4.5	2.6	1.4	0	2.4	0	653
20	二	麵包+優酪乳(結業式)												
21	三	紫米飯	醬燒里肌 油/生鮮里肌	香菇白菜雞 煮/大白菜,雞腿丁,胡蘿蔔,生香菇,海帶芽	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯 煮/雞丁,白蘿蔔,生香菇,剝皮辣椒	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	0	695
22	四	芝麻飯	香酥魚排 炸/調理魚排	打拋干丁 煮/小干丁,豬絞肉,番茄,九層塔,濃縮檸檬汁	青菜 季節時蔬	芥菜雞湯 煮/芥菜,雞丁	堅果包	4.5	2.5	1.2	0	2.7	0	654
23	五	蔬食特餐	和風炒烏龍麵 炒/烏龍麵,油片,胡蘿蔔,洋葱,高麗菜,蒜頭,味醂,鮑魚粉	玉米起司蛋 炒/雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔,起司絲	有機蔬菜	紅豆紫米桂圓湯 煮/紅豆,紫米,桂圓	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.6	1.2	0	2.3	0	644

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約,乳品每週提供一次;週一、週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議,之後不開立蒸魚,生鮮魚片要用炸的,但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含海鮮等相關製品,請廚房烹調時特別留意,並請屬海鮮類過敏體質者,用餐時請避開。

泳翔食品股份有限公司 製

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。

115 年 2 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
23	一	白米飯	日式照燒雞	玉米肉燥	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯		4.5	2.5	1.2	0	2.4	0	641
			煮/雞腿丁,馬鈴薯,洋葱,白芝麻,味噌,海苔絲(極細)	煮/豬絞肉,玉米粒,小干丁,三色豆	有機菜	煮/高麗菜,雞蛋,木耳絲,豬大骨								
24	二	客家炒飯條	檸檬油甘魚	奶香白菜	青菜	味噌海芽湯	優酪乳	4.4	2.4	1.3	0	2.5	1	783
		炒/飯條,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,胡蘿蔔,紅蔥頭	炸/油甘魚片,檸檬椒鹽粉	煮/大白菜,豬肉片,鴻喜菇,玉米乳香粉,粉麵	季節時蔬	煮/海帶芽,味噌,板豆腐,蔥花								
25	三	糙米飯	鐵板豬柳	冬瓜燴魚丸	有機蔬菜	仙草雞湯	水果	4.5	2.4	1.4	1	2.4	0	698
			煮/豬柳,豆芽菜,洋葱,黑胡椒粒	炒/冬瓜,小魚丸,生香菇,胡蘿蔔,薑絲	有機菜	煮/山藥,雞丁,枸杞,仙草汁								
26	四	麥片飯	腐乳燒雞	蔥油青蔬	青菜	結頭排骨湯	堅果包	4.6	2.4	1.1	0	2.7	0	651
			燒/雞腿丁,大白菜,胡蘿蔔,豆腐乳,蔥花,辣椒	煮/大黑干,青花菜,杏鮑菇,豬肉片,蔥	季節時蔬	煮/結頭菜,排骨丁								
和平紀念日補假														

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約,乳品每週提供一次;週一、週三和週五提供有機蔬菜。

泳翔食品股份有限公司 製

◎依108/12/24會議,之後不開立蒸魚,生鮮魚片要用炸的,但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

含海鮮等相關製品,請廚房烹調時特別留意,並請屬海鮮類過敏體質者,用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。