

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)
								膳類	蛋白質	脂肪	糖類	纖維	鈣	
1	五	蔬食特餐	草菇蔬菜烏龍麵	彩蔬蒸蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁露	蔬食日	4.8	2.1	1.1	0	2.3	0	625
			炒/細烏龍麵、高麗菜、木耳絲、雞蛋、豆包、胡蘿蔔	蒸/雞蛋、玉米粒、彩椒	有機菜	煮/紅豆、小薏仁								
4	一	白米飯	紅燒豬肉	香燴白菜	青菜	番茄蛋花湯		4.5	2.4	1.8	0	2.4	0	648
			燒/豬肉片、白蘿蔔、胡蘿蔔、老薑、辣椒	炒/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦皮	季節時蔬	煮/番茄、雞蛋、蔥花								
5	二	吻仔魚蛋炒飯	醬燒里肌肉排	如意彩絲	青菜	蒲瓜雞湯	乳品	4.5	2.6	1.9	0	2.7	1	829
		炒/高麗菜、玉米粒、洋蔥、豬肉絲、吻仔魚、雞蛋、蔥花	炸/油/生香里肌肉片、蔥、辣椒	煮/豆芽菜、木耳絲、胡蘿蔔、油菜	季節時蔬	煮/蒲瓜、雞腿丁、紅蔥								
6	三	糙米飯	親子丼	日式味噌煮	有機蔬菜	海芽柴香湯	水果	4.5	2.5	1.4	1	2.4	0	706
			煮/雞腿丁、洋蔥、雞蛋、白芝麻、海苔絲(極細)、味噌、海苔絲(極細)	煮/白蘿蔔、豬肉片、玉米粒、胡蘿蔔、黑輪、味噌、柴魚粉	有機菜	煮/海帶芽、豬肉片、胡蘿蔔、柴魚粉、蔥花								
7	四	小薏仁飯	醬香竹筴魚	沙茶什錦	青菜	肉骨茶	堅果包	4.5	2.6	1.2	0	2.7	0	652
			炸/竹筴魚、檸檬椒鹽粉	煮/豬肉片、小黃瓜、小四角油豆腐、九層塔、沙茶醬	季節時蔬	煮/白仁、排骨丁、肉骨茶包								
8	五	紫米飯	青蔬咖哩	紅娘洋蔥炒蛋	有機蔬菜	地瓜QQ湯	蔬食日	4.8	2.2	1.1	0	2.3	0	632
			煮/百頁豆腐、馬鈴薯、胡蘿蔔、青花菜、咖哩粉、洋蔥	炒/雞蛋、胡蘿蔔、洋蔥	有機菜	煮/地瓜、白粉圓								
11	一	糙米飯	黑椒豬柳	花菜魚羹	青菜	玉米芙蓉湯		4.6	2.5	1.7	0	2.4	0	650
			煮/豬柳、豆芽菜、洋蔥、黑胡椒粒	煮/青花菜、虱目魚羹、胡蘿蔔、彩椒	季節時蔬	煮/玉米粒、雞蛋、蔥花								
12	二	香菇肉燥米苔目	檸檬雞翅	芹香干絲	青菜	筍片朴菜湯	乳品	4.5	2.6	1.2	0	2.5	1	803
		炒/鹹米苔目、豬絞肉、豆芽菜、韭菜、木耳絲、胡蘿蔔	蒸/檸檬雞翅	炒/白干絲、芹菜、胡蘿蔔、豬肉絲	季節時蔬	煮/筍片、朴菜、豬肉片								
13	三	小米飯	鹽酥魚丁	起司辣炒年糕	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.7	0	724
		炸/生鮮魚丁、大黑干、馬鈴薯、九層塔	炒/大白菜、年糕、豬肉片、韓式辣椒粉、韓式辣椒醬、白芝麻	有機菜	煮/冬瓜、雞腿丁、紅蔥									
14	四	五穀飯	義式燉雞	麻醬小瓜肉片	青菜	山藥排骨湯	堅果包	4.6	2.5	1.4	0	2.5	0	657
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、番茄、洋蔥、義大利香料	煮/小黃瓜、豬肉片、胡蘿蔔、玉米粒、杏鮑菇、胡麻醬、南瓜籽	季節時蔬	煮/山藥、排骨丁、大薏仁								
15	五	校慶特餐	台式炒米粉	轟炸雞腿	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	蔬食日	4.5	2.6	1.5	0	2.7	0	669
		炒/米粉、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、芹菜、胡蘿蔔、生香蒜、蝦米	炸/生鮮雞腿、酥炸粉	有機菜	煮/白蘿蔔、貢丸、玉米粒、香菜									
18	一	白米飯	鮮蔬燉豬肉	麻油麵線	青菜	涼薯雞湯		4.6	2.5	1.4	0	2.5	0	657
			燒/豬肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、培根、月桂葉、黑胡椒粒	煮/高麗菜、凍豆腐、豬肉片、紅麴麵線、香薑、枸杞	季節時蔬	煮/涼薯、雞腿丁、香菜								
19	二	五目時蔬拌飯	香雞堡	油蔥炒芽菜	青菜	酸菜肉片湯	優酪乳	4.5	2.6	1.6	0	2.7	1	822
		拌/高麗菜、豬絞肉、胡蘿蔔、玉米粒、火腿丁、生香蒜	炸/香雞堡	炒/豆芽菜、芹菜、木耳絲、油片、紅蔥頭	季節時蔬	煮/豬肉片、酸菜心、碎碗菜、蔥花								
20	三	蕎麥飯	絞瓜肉燥	鮮煮大瓜	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	4.5	2.5	2.0	1	2.6	0	730
			油/豬絞肉、小干丁、洋蔥、絞瓜	煮/大黃瓜、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦米、蒜頭	有機菜	煮/白蘿蔔、雞腿丁、香菜								
21	四	麥片飯	甜燒南瓜雞	豬肉餡餅	青菜	白菜豆腐羹	堅果包	4.7	2.4	1.2	0	2.7	0	661
			燒/雞腿丁、南瓜、洋蔥、白芝麻	炒/豬肉餡餅	季節時蔬	煮/大白菜、板豆腐、豬肉絲、木耳絲、胡蘿蔔、香菜、烏醋								
22	五	燕麥飯	番茄燒油腐	桂花炒蛋	有機蔬菜	花豆芋頭甜湯	蔬食日	4.8	2.2	1.0	0	2.3	0	630
			燒/小三角油腐、番茄、玉米粒、蔥段	炒/雞蛋、筍絲、胡蘿蔔、木耳絲	有機菜	煮/芋頭、花豆、花生片								
25	一	白米飯	甜醬沙爹雞	蒲瓜粉絲	青菜	玉米菇菇豚肉湯		4.6	2.5	1.4	0	2.5	0	657
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、咖哩粉、魚露、沙茶醬	煮/蒲瓜、冬粉、豬絞肉、胡蘿蔔、蝦米	季節時蔬	煮/玉米粒、豬肉片、鴻喜菇								
26	二	台式海鮮炒麵	黃金蝦排	高麗菜滷	青菜	榨菜針菇湯	乳品	4.5	2.6	1.5	0	2.7	1	819
		炒/黃麵、魷魚條、蝦仁、豬肉絲、木耳絲、豆芽菜、胡蘿蔔、蔥段	炸/蝦排	炒/高麗菜、豬肉片、麵筋、木耳絲、蝦米	季節時蔬	煮/榨菜絲、板豆腐、金針菇、豬大骨								
27	三	糙米飯	鳳梨醋溜燒肉	田園白玉	有機蔬菜	紫菜肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.6	1	2.4	0	711
			煮/豬肉片、新鮮鳳梨、彩椒、洋蔥、白芝麻	煮/白蘿蔔、豬絞肉、玉米粒、胡蘿蔔、黑胡椒粒	有機菜	煮/紫菜、豬肉絲、蔥花								
28	四	黑芝麻飯	茄汁平安魚	雪菜炒肉末	青菜	結頭雞湯	堅果包	4.5	2.5	1.3	0	2.7	0	657
			炸/油甘片、番茄、洋蔥、彩椒	炒/雪裡紅、豬絞肉、小干丁、辣椒	季節時蔬	煮/結頭菜、雞腿丁、紅蔥								
29	五	蔬食特餐	芋香炊飯	絲瓜蒸蛋	有機蔬菜	奶香西米露	蔬食日	4.8	2.3	1.2	0	2.4	0	647
		拌/芋頭、小干丁、菜脯、胡蘿蔔、生香蒜、蝦米、香菜、豬絞肉	蒸/雞蛋、絲瓜、玉米粒	有機菜	煮/紫米、西谷米、椰漿、奶粉									

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約，乳品一個月提供三次；週三和週五提供有機蔬菜。

沐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。