



日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量 仟卡
1	勞動節放假一天~														
4	五穀飯	紅藜毛豆雞丁 (雞肉、杏鮑菇、毛豆仁、紅藜)	滷白菜 (大白菜、豆皮、紅蘿蔔、香菇)	有機黑葉白菜	針菇絲瓜湯 (絲瓜、金針菇)	水果			4.0	3.0	1.9	0.0	2.1	1.0	707.0
5	薏仁飯	筍香豬腳 (豬肉、豬腳、筍干)	什錦洋芋火腿 (洋芋、火腿、玉米、洋蔥、紅蘿蔔)	有機高麗菜	番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋、蔥)	水果			4.0	2.5	1.7	0.0	2.6	1.0	687.0
6	玉米飯	三杯雞丁 (雞肉、杏鮑菇、九層塔、薑)	腐皮高麗菜 (高麗菜、黑木耳、豆皮、香菇)	蚵白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.2	2.8	2.1	0.0	2.0	1.0	706.5
7	雞肉玉米蛋炒飯 (白米、玉米、雞肉、雞蛋、毛豆仁、蔥)	烤肉醬豬排X1	菇香花椰 (青花菜、香菇)	有機油江菜	藥膳洋芋豆腐湯 (洋芋、豆腐、藥膳包)				4.2	3.5	2.2	0.0	2.1	0.0	706.0
8	紫米飯	茄汁魚丁 (水鯊、洋蔥、番茄、黃椒、蔥)	蔥香菇佐蒸蛋 (雞蛋、紅香菇、蔥)	福山萵苣	白木耳甜湯 (白木耳)	水果			4.0	3.4	1.5	0.0	1.9	1.0	718.0
11	古早味肉燥乾拌麵 (油麵、豬肉、豆芽菜、豆干、韭菜)	海苔粉魚片X1	紅豆包X1	有機小白菜	蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、虱目魚丸)				4.1	3.3	1.2	0.0	2.8	0.0	690.5
12	*糙米芝麻飯 (白米、糙米、*黑芝麻)	栗子雞丁 (雞肉、有機黑木耳、栗子、蔥)	茶葉蛋 (友蚶蛋、茶包)	有機小松菜	*玉米洋芋湯 (玉米、洋蔥、洋芋、*奶粉)	水果			4.5	3.1	1.4	0.0	1.8	1.0	723.5
13	地瓜飯	打拋豬肉 (豬肉、筍、番茄、九層塔)	油腐滷味 (油豆腐、結頭菜、紅蘿蔔)	高麗菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽、薑)	水果			4.0	3.1	1.3	0.0	2.3	1.0	708.5
14	五穀飯	柚香雞丁 (雞肉、洋芋、杏鮑菇、小黃瓜)	家常豆腐 (豆腐、三色豆、豬肉、蔥)	有機青江菜	*綠豆燕麥奶 (綠豆、燕麥、*奶粉)		保久乳		5.0	2.8	1.3	0.5	1.8	0.0	748.5
15	小米飯	蔥爆豬肉片 (豬肉、杏鮑菇、洋蔥、青椒、紅椒、蔥)	泡菜炒年糕 (大白菜、年糕、泡菜)	油菜 (油菜、紅蘿蔔)	扁蒲香菇雞湯 (扁蒲、香菇、雞骨)	水果			4.6	2.2	2.1	0.0	2.3	1.0	703.0
18	胚芽飯	藥燉豬排骨 (豬肉、排骨、洋芋、香菇、紅棗、枸杞)	輕炒杏鮑菇 (杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳)	有機黑葉白菜	*椰香西谷米 (芋頭、西谷米、*椰漿)			豆漿	5.2	3.2	2.0	0.0	2.0	0.0	744.0
19	海苔火腿蛋炒飯 (白米、玉米、雞蛋、火腿丁、毛豆仁、蔥、海苔絲)	*滷雞腿X1 (雞腿、*白芝麻)	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、海帶結、豬血糕)	有機白莧菜	*海芽豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽、*小魚乾)				4.4	3.2	1.2	0.0	2.2	0.0	677.0
20	燕麥飯	番茄香菇豬柳 (豬肉、番茄、杏鮑菇、蔥、蒜)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	地瓜葉	酸辣湯 (豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳)	水果			4.0	3.8	1.3	0.0	1.9	1.0	743.0
21	紫米飯	咖哩魚丁 (烏魚、洋芋、紅蘿蔔)	番茄洋蔥炒蛋 (雞蛋、番茄、洋蔥、毛豆仁)	有機荷葉白菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞、薑)	水果			4.0	3.3	1.7	0.0	2.1	1.0	724.5
22	南瓜飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔)	香椿三色豆腐 (豆腐、三色豆)	青江菜	肉骨茶湯 (高麗菜、肉骨茶包)	水果			4.6	2.8	1.2	0.0	2.2	1.0	721.0
25	紅藜飯	日式腰果蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、腰果)	咖哩凍豆腐 (綠花椰、凍豆腐、毛豆仁)	有機空心菜	針菇豆腐味噌湯 (豆腐、金針菇)	水果			4.2	2.0	1.3	0.0	2.5	1.0	649.0
26	薏仁飯	左宗棠雞丁 (雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥、彩椒、南瓜子)	培根高麗 (高麗菜、黑木耳、培根)	有機小松菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜磚)		保久乳		5.0	2.1	2.0	0.5	2.5	0.0	745.0
27	小米芝麻飯	椒鹽魚丁 (水鯊、四季豆、九層塔)	魚香豆腐 (油豆腐、豬肉、蔥)	油菜	薑絲海芽湯 (雞蛋、海帶芽、薑絲)	水果			4.0	3.5	1.2	0.0	2.1	1.0	727.0
28	胚芽飯	鐵板燒豬柳 (豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、蔥)	茄汁冬粉 (高麗菜、冬粉、番茄、洋蔥)	有機小白菜	針菇扁蒲湯 (扁蒲、金針菇、大骨)	水果			5.3	2.2	1.9	0.0	1.8	1.0	724.5
29	*奶香培根義大利麵 (義大利麵、洋蔥、玉米、培根、青豆仁、*奶粉)	烤雞排X1	奶皇包X1	福山萵苣	*南瓜濃湯 (南瓜、三色豆、*奶粉)				4.8	2.5	1.5	0.0	2.8	0.0	687.0
	蛋類 4	魚肉 及海鮮 7	豬肉 7	雞肉 8	生鮮食材 20	調理食品 4	副菜加工食品 豆麵類 7	魚肉蛋類 3	其他 0	油作品 4	甜湯 4				

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※反灰標示的當天為高鈣日，當日菜色含有高鈣食材，鈣含量達330mg以上

※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"