

日期	早餐	午餐									午點	全穀雜糧類	油脂類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
		主食	主菜		副菜二		青菜	湯		水果		份數	份數	份數	份數	份數	份數	卡
7/1(二)	山藥雞肉粥	五穀飯	樹子鯛魚片	鯛魚片、青蔥 樹子	什錦滷味	綠花椰、花干、4/1豆干 海帶結、川耳	有機青菜	筍香排骨湯	鮮筍片、黑豬排骨	水果	芝麻球 麥仔茶	4.8	1.6	1.5	0.0	0.3	2.5	613.5
7/2(三)	可頌麵包 鮮奶	白飯	蜜汁豬排	黑豬大排、照燒醬	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機青菜	酸辣湯	竹筍、豆腐、黑豬肉絲 木耳、雞蛋	水果	綠豆薏仁湯	5.0	1.5	1.1	0.8	0.3	2.6	739.0
7/3(四)	芋頭排骨粥	白飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	螞蟥上樹	高麗菜、美白菇 鴻喜菇、冬粉、黑豬絞肉	有機青菜	玉米海結湯	海帶結、玉米粒、黑豬排骨	水果	烤地瓜 紅棗枸杞茶	4.7	1.6	1.5	0.0	0.3	2.1	582.5
7/4(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	咖哩肉片	黑豬肉片、馬鈴薯 紅蘿蔔、洋蔥	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機青菜	黃瓜大骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	雞排漢堡 雙花甘草茶	5.0	1.6	1.3	0.0	0.3	2.5	622.5
7/7(一)	全麥核果吐司 溫牛奶	白飯	奶油白醬燉雞	雞腿肉、奶油、奶粉 洋蔥、玉米粒、洋芋	韭香豆芽	綠豆芽、韭菜 黑豬肉絲、紅蘿蔔	有機青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片、蔥花	水果	韓式炸醬麵	5.0	1.5	1.6	1.2	0.3	1.8	763.5
7/8(二)	鮮菇雞茸粥	五穀飯	古早味燒肉	黑豬五花、紅蘿蔔、白蘿蔔	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋	有機青菜	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	麥克雞塊 柚子茶	4.5	1.5	1.4	0.0	0.3	2.5	585.5
7/9(三)	蔥肉鬆麵包 鮮奶	白飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	香菇肉燥	黑豬絞肉、香菇、油蔥	有機青菜	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、雞腿肉、紅蘿蔔	水果	桂圓紫米粥	4.8	1.6	1.1	0.8	0.3	2.3	711.5
7/10(四)	古早味鹹粥	白飯	糖醋雞丁	番茄醬、雞胸肉、彩椒	蟹黃豆腐煲	板豆腐、鹹蛋黃、南瓜泥	有機青菜	枸杞山藥湯	馬鈴薯、黑豬軟骨 山藥、枸杞	水果	油飯 麥仔茶	4.8	2.0	1.2	0.0	0.3	2.4	618.0
7/11(五)	地瓜紅豆包 豆漿	白飯	BBQ翅小腿	翅小腿、BBQ醬汁	百菇燴絲瓜	絲瓜、美白菇 袖珍菇、鴻喜菇	有機青菜	南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、奶粉	水果	杯子蛋糕 仙草茶	4.6	1.2	1.6	0.0	0.3	2.0	554.0
7/14(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	壽喜燒肉	黑豬肉片、洋蔥、茼蒿 柴魚片、白芝麻	番茄蒸蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、洋蔥、豆腐、蔥花	水果	什錦炒烏龍麵	4.7	1.5	1.3	0.8	0.3	2.5	717.0
7/15(二)	南瓜雞茸玉米粥	五穀飯	鐵板雞丁	彩椒、雞胸肉、洋蔥、香菇、蔥	白菜炒年糕	大白菜、寧波年糕、木耳	有機青菜	金菇排骨湯	金針菇、大白菜、黑豬排骨	水果	烤披薩 決明子茶	5.0	1.6	1.6	0.0	0.3	1.8	588.0
7/16(三)	金牛角 鮮奶	白飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥、冬粉	玉米筍炒杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	關東煮	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.6	670.5
7/17(四)	廣東粥	炒飯	筍乾控肉	筍乾、黑豬五花、紅蘿蔔	夏威夷炒飯	雞肉絲、鳳梨、蝦仁 洋蔥、雞蛋、白飯	有機青菜	鳳梨苦瓜雞湯	菜心、黑豬肉絲	水果	水煮玉米 洛神花茶	5.3	1.5	1.2	0.0	0.3	2.0	606.5
7/18(五)	芋頭芋泥包 豆漿	白飯	醬爆雞丁	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	雙菇燴嫩腐	金針菇、鴻喜菇 嫩豆腐、木耳	有機青菜	菜心肉絲湯	雞腿肉、苦瓜、醬鳳梨	水果	奶油餐包 洛神花茶	5.0	1.7	1.4	0.0	0.3	2.3	617.5
7/28(一)	奶酥吐司 溫牛奶	白飯	香酥土魷魚	土魷魚、洋蔥	白菜滷	大白菜、香菇、豆皮	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	雞絲麵	4.7	2.3	2.0	0.8	0.3	1.8	728.5
7/29(二)	鮮筍雞肉粥	五穀飯	京醬肉絲	黑豬肉絲、甜麵醬、洋蔥、紅蘿蔔	日式蒸蛋	魚板絲、雞蛋	有機青菜	青木瓜軟骨湯	青木瓜、黑豬軟骨	水果	叉燒包 冬瓜茶	4.8	1.6	1.2	0.0	0.3	2.0	576.0
7/30(三)	草莓麵包 鮮奶	白飯	豆瓣燒雞	雞胸肉、香菇片、地瓜	鮮蔬炒冬粉	冬粉、金針菇、芹菜末 紅蘿蔔、高麗菜	有機青菜	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、黑豬軟骨	水果	八寶粥	5.2	1.5	1.3	0.8	0.3	1.8	710.0
7/31(四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	香滷雞腿	雞腿	醬燒甜不辣	甜不辣、洋蔥、蔥	有機青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋	水果	三明治 紅棗枸杞茶	5.0	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	594.5
本校採用下列廠商食品：包子類(國光) 鮮奶(光泉) 麵包(愛維爾蛋糕) 冷凍食品類(CAS認證) 豬肉(泓霖、豐得) 雞肉(洽富氣冷雞)、海鮮、非基改豆腐(龍泉果菜行) 青菜(正陽有機蔬菜農場) 營養師：李翊瑄																		
午餐後皆備有時令水果 本校無使用輻射產品 本校使用豬肉產地為臺灣																		