



【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ©營養師：劉芸璿(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 淨重	自來 雞肉	蛋 菜	油 脂	熱 量
3	一	胚芽飯 白米,胚芽	菠蘿咕咾肉 豬肉,蔬菜,鳳梨-煮	海芽炒蛋 雞蛋,海芽,洋蔥-炒	油片鮮瓜 鮮瓜,油片,蔬菜-煮	標章 蔬菜	金針雞湯 雞肉,蔬菜,金針花		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	二	白飯 白米	炸小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	肉茸豆腐 豆腐,絞肉,青蔥-煮	紅藜 田園什錦 玉米,蔬菜,紅藜-炒	標章 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,湯排,芹菜		6.6	2.5	2	2.4	808
5	三	波隆那 肉醬 義 大 利 麵 麵,洋蔥,絞肉,蔬菜	醬淋里肌排 X1 豬排 X1-燒	魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-烤	紅蘿花椰 花椰菜,蘿蔔-煮	標章 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋,蔬菜,雞蛋		6.5	2.6	2	2.7	822
6	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	紅燒豬肉球 X1 獅子頭 X1,大白菜,蔬菜-煮	海味彩絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜,豬肉,蔬菜		6.5	2.5	2	2.4	806
7	五	白飯 白米	洋蔥燒魚 魚肉,洋蔥,青蔥-燒	新疆大盤雞 雞肉,洋芋,麵疙瘩,番茄-煮	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	標章 蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜,薑		6.8	2.4	2.2	2.4	819
11	二	五穀飯 白米,五穀米	香酥 炸 豬 排 X1 豬排 X1-炸	芹炒甜不辣 甜不辣,芹菜,蔬菜-炒	鮮菇白菜 大白菜,鮮菇,蔬菜-煮	標章 蔬菜	筍香雞湯 雞肉,竹筍,蔬菜		6.5	2.4	2	2.5	803
12	三	栗香肉絲 油 飯 糯米,白米,肉絲,香菇,栗子	醍醐三節翅 X1 三節雞翅 X1-滷	鮮肉 餡 餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅絲雙芽 黃豆芽,海芽,蘿蔔-炒	標章 蔬菜	羅宋湯 番茄,湯排,高麗菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819
13	四	白飯 白米	檸香燒豬 豬肉,洋蔥,蔬菜-煮	竹筍三鮮匯煮 竹筍,鳥蛋,肉絲,魷魚-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
14	五	小米飯 白米,小米	義式番茄雞 雞肉,番茄,玉米-燒	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	腐皮絲瓜 絲瓜,豆皮,蔬菜-煮	標章 蔬菜	蔬菜蛋花湯 蘿蔔,雞蛋,蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	一	糙米飯 白米,糙米	壽喜豬肉丼 豬肉,洋蔥,芝麻-燒	蒸 蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	針菇炒筍 竹筍,金針菇,蔬菜-炒	標章 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔,雞肉,香菇		6.5	2.4	2	2.5	803
18	二	白飯 白米	照燒雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	瓜仔肉燥 絞肉,毛豆,脆瓜,鮮菇,紅蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜,蔬菜-炒	標章 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐,蔬菜,柴魚		6.5	2.5	2.2	2.4	806
19	三	《焗烤》 白醬 肉茸 筆 尖 麵 麵,絞肉,玉米,蔬菜	燒豬排 X1 豬排 X1-燒	炸 薯 球 X4 薯球 X4,海苔粉-炸	蔬炒豆干 豆干,蔬菜-炒	標章 蔬菜	西式濃湯 洋芋,玉米,雞蛋		6.7	2.6	2	2.7	836
20	四	藜麥飯 白米,白藜麥	白菜年糕雞 雞肉,大白菜,年糕-煮	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	塔香海根 海帶根,蔬菜,九層塔-炒	有機 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,湯排,枸杞		6.8	2.5	2.2	2.5	831
21	五	白飯 白米	洋薯燉肉 豬肉,洋芋-燉	醬滷黑干雞 黑豆干,雞肉,蔬菜-滷	什錦芽菜 豆芽菜,蔬菜,芹菜-炒	標章 蔬菜	米苔目湯 米苔目,蔬菜,絞肉,油蔥		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥,鳳梨-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜,粉絲,豬肉,木耳-炒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜,蔬菜,蒟蒻條-燒	標章 蔬菜	海芽蛋花湯 蔬菜,雞蛋,海芽		6.8	2.4	2.3	2.4	822
25	二	雜糧飯 白米,雜糧米	炸 豬 肉 酥 X3 豬肉 X3-炸	玉米歐姆蛋 雞蛋,玉米,蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜,木耳,豆皮-煮	標章 蔬菜	竹筍豆腐羹 竹筍,豆腐,蔬菜,雞蛋		6.7	2.5	2	2.5	824
26	三	招牌 上 海 菜 飯 白米,綠色青菜,鹹豬肉,鮮菇	烤 雞 排 X1 雞排 X1-烤	黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	清炒鮮筍 竹筍,蔬菜-炒	標章 蔬菜	南洋 肉 骨 茶 湯 高麗菜,湯排,肉骨茶包		6.6	2.6	2.2	2.5	825
27	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	日式味噌肉片 豬肉,蘿蔔,青蔥-煮	打拋魚丸 虱目魚丸,洋蔥,番茄,九層塔-燒	芹香海絲 海帶絲,芹菜,蔬菜-煮	有機 蔬菜	栗子 木瓜雞湯 青木瓜,雞肉,栗子		6.5	2.4	2.2	2.5	803
28	五	~~ 結 業 式 ☺ 放 暑 假 囉 ~~											