

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油	糖	熱量
★ 10/1	白飯	蔥油雞 燒：雞丁S,洋蔥Q,青蔥	泡菜燒肉 燒：泡菜,豬肉片S	季豆皮絲 炒：四季豆Q,豆皮	有機蔬菜 味噌金耳湯 味噌,海帶芽,金耳菇	6.5	2.8	2.5	2.8		85.4
★ 10/4	香鬆拌飯 【獨享包】	照燒豬排 燒：豬排S	結頭菜燴三鮮 燴：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	珍珠肉末 燒：玉米Q,絞肉S	履歷蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔,雞丁S	6.5	2.8	2.5	2.8		85.4
★ 10/5	小米飯	蜜汁烤雞腿 烤：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐,毛豆S	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片S	6.5	2.9	2.3	2.7		85.2
★ 10/6	台式炒麵	黑胡椒鮮肉排 炸：豬排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 鮮菇蔬菜湯 西芹,高麗菜,金耳菇,豆皮	6.6	2.8	2.3	2.8		85.6
★ 10/7	白飯	三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	蔥爆海絲 炒：海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 西魯肉湯 白菜,木耳,角螺,肉片S	6.6	2.8	2.4	2.8		85.8
★ 10/8	蕎麥飯	白醬魚丁 炒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,魚丁S,義式香料	醬燒福州丸 燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q,福州丸S	椒鹽百頁 炸：百頁豆腐,胡椒鹽	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針,豬肉絲S	6.5	2.9	2.5	2.7		85.7
10/09~10/11 雙十連假											
★ 10/12	紫米飯	花生燉肉 燉：豬肉S,花生	番茄白花椰 炒：番茄Q,白花椰S	茶碗蒸 蒸：蛋Q,香菇Q	有機蔬菜 當歸排骨湯 枸杞,白蘿蔔,排骨S,當歸	6.6	2.8	2.4	2.7		85.4
★ 10/13	香蔥蛋炒飯	香酥魚排 炸：桂冠旗魚排S	鍋貼+玉米餅 煎：鍋貼S,玉米餅S	小瓜鮮菇 炒：小黃瓜Q,菇類Q,豆皮	履歷蔬菜 芹菜粉絲湯 芹菜,紅蘿蔔,粉絲	6.6	2.9	2.1	2.8		85.8
★ 10/14	白飯	鐵板豬排 燒：豬排S	和風雞肉親子丼 燒：雞肉,洋蔥Q,蛋Q	腰果椒鹽豆腐 燒：豆腐,紅椒Q,毛豆S,腰果	有機蔬菜 香菇豆薯湯 香菇,豆薯	6.6	2.8	2.4	2.7		85.4
★ 10/15	地瓜飯	義式番茄燉雞 煮：番茄Q,雞肉S	海根炒肉絲 炒：海帶根,豬肉絲S	芋香白菜滷 滷：芋頭Q,白菜Q	有機蔬菜 小魚豆腐湯 豆腐,小魚乾,柴魚片,味噌	6.5	2.9	2.3	2.8		85.6
★ 10/18	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：雞肉S,杏鮑菇Q,紅棗	起司玉米烘蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	什錦雜菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜 冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜,小薏仁,豬肉片S	6.5	2.9	2.4	2.7		85.4
★ 10/19	白飯	蘑菇醬淋肉排 燒：蘑菇,豬肉S	干片小炒 炒：豆干,肉絲S,蔥	黃瓜木須 煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,西芹	6.4	2.9	2.4	2.8		85.2
★ 10/20	焗烤義式麵	蜜汁雞排 燒：雞排S,白芝麻	雞塊+地瓜條 炸：雞塊S,地瓜條Q	開陽高麗 炒：高麗菜Q,蝦米	季節蔬菜 蔬菜肉絲湯 芹,紅蘿蔔,金耳菇,肉絲S	6.6	2.8	2.4	2.7		85.4
★ 10/21	十穀飯	海苔椒鹽魚丁 炸：魚丁S,海苔粉	麻辣燙 燒：蘿蔔Q,百頁Q,海帶結,菇類Q	肉絲敏豆 炒：敏豆Q,洋芋Q,肉絲S	有機蔬菜 蒜頭雞湯 蒜頭,竹筍,雞丁S	6.6	2.9	2.2	2.7		85.6
★ 10/22	白飯	香烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干,絞肉S,紅蘿蔔Q	金耳絲瓜 炒：絲瓜Q,金耳菇Q	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S	6.5	2.9	2.3	2.8		85.6
★ 10/25	小薏仁飯	蔥燒里肌排 燒：豬排S,蔥	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭S	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干,芝麻	履歷蔬菜 番茄豆腐湯 番茄,豆腐	6.5	2.8	2.5	2.8		85.4
★ 10/26	白飯	椰香咖哩魚 煮：魚丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	蒜泥油豆腐 燒：油豆腐,蒜	香蔥紅絲蛋 炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉片S	6.6	2.8	2.2	2.8		85.3
★ 10/27	韓式燒肉飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	關東小火鍋 煮：蘿蔔Q,玉米圈Q,豆皮,金耳菇Q	鮮菇花椰菜 燒：花椰菜S,菇類Q	季節蔬菜 白菜排骨湯 白菜,排骨S	6.5	2.9	2.3	2.7		85.2
★ 10/28	燕麥飯	糖醋排骨 燒：排骨S,洋蔥Q,白芝麻	腐皮蝦卷 炸：蝦捲S,紅蘿蔔Q,玉米Q	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q,香菇Q	有機蔬菜 酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	6.6	2.8	2.4	2.8		85.8
★ 10/29	白飯 國中合菜	卡拉雞腿 炸：雞腿S	螞蟻上樹 煮：高麗菜Q,冬粉,絞肉S	香筍赤肉 炒：筍Q,豬肉片S	有機蔬菜 昆布肉片湯 昆布,肉片S	6.5	2.9	2.4	2.7		85.4
白飯+卡拉雞腿+螞蟻上樹+香筍赤肉+芝麻敏豆+有機蔬菜+運動飲料 高中便當 炸：雞腿S 煮：高麗菜Q,冬粉,絞肉S 炒：筍Q,豬肉片S 炒：敏豆Q,白芝麻											
★ 10/30	白飯 運動會便當	蒜香豬排 燒：豬排S,蒜頭	客家小炒 炒：豆干,青蔥	田園四喜 炒：馬鈴薯Q,芋頭Q,玉米S,毛豆Q,絞肉S	蘿蔔鮮肉羹 燒：紅白蘿蔔Q,豬肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.8		85.6

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code  
營養師：暨湘云