

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q請款
1/3	一	白飯	咖哩魚丁 魚丁Q、馬鈴薯Q、胡蘿蔔Q、煮	魚香豆腐 豆腐、絞肉Q、炒	肉絲青菜 青菜Q、肉絲Q、煮	產銷履歷	鮮菇蔬菜湯 菇類、時蔬、煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
1/4	二	糙米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅C、炸	水晶粉絲煲 冬粉、豆芽菜Q、炒	香菇青菜 香菇Q、青菜Q、炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米、煮	水果	5.5	2.5	2	2.3	726	0
1/6	四	白飯	洋蔥雞柳 雞柳Q、洋蔥Q、炒	番茄玉米 玉米粒Q、番茄Q、炒	雞塊*2 雞塊C、炸	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
1/7	五	紫米飯	生薑肉片 肉片Q、薑、煮	蒸蛋 雞蛋Q、蒸	洋蔥豆包 洋蔥Q、豆包、炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
1/10	一	薏仁飯	沙茶魚丁 水鯊魚丁Q、煮	肉醬干丁 絞肉Q、豆乾丁、炒	高麗肉片 高麗菜Q、肉片Q、炒	產銷履歷	大滷湯 豆腐、竹筍、胡蘿蔔、雞蛋、煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/11	二	炒飯	古早味扣肉 肉丁C、煮	洋芋雞茸 馬鈴薯Q、胡蘿蔔Q、雞茸Q、煮	煎餃 煎餃C、煎	有機蔬菜	田園蔬菜湯 蔬菜、雞蛋、煮	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	0
1/13	四	白飯	蒜香大排 里肌排Q、煮	香蔥菜甫蛋 雞蛋Q、青蔥、菜甫、炒	敏豆肉末 敏豆、絞肉Q、炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌、小魚乾、豆腐、煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
1/14	五	小米飯	香烤翅小腿*2 翅小腿C、烤	三杯油豆腐 油豆腐、炒	香菇鮮蔬 香菇Q、蔬菜Q、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、胡蘿蔔、馬鈴薯、雞蛋、煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
1/17	一	白飯	虱目魚排 虱目魚排Q、炸	蔬菜河粉 蔬菜Q、絞肉Q、河粉、炒	玉米雞丁 玉米粒Q、雞丁Q、炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/18	二	黑芝麻飯	紅燒雞翅 雞翅C、紅燒	敏豆肉絲 敏豆Q、肉絲Q、炒	鐵板豆腐 豆腐、絞肉Q、炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌、蔬菜、煮	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	0
1/20	四	紫米飯	塔香肉片 肉片Q、九層塔、炒	香菇蒸蛋 香菇Q、雞蛋Q、蒸	蘿蔔燜肉 白蘿蔔Q、豬肉Q、炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q請款
2/11	五	白飯	土窯雞 雞丁Q、炒	肉燥滷蛋 雞蛋Q、絞肉Q、滷	肉絲高麗 高麗菜Q、肉絲Q、炒	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨、煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
2/14	一	地瓜飯	港式叉燒肉 里肌肉Q、烤	白玉雞丁 白蘿蔔Q、胡蘿蔔Q、雞丁Q、炒	田園四色 玉米粒Q、胡蘿蔔Q、馬鈴薯Q、絞肉Q、炒	產銷履歷	芹菜蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/15	二	白飯 蔬食日	養生烤麩 紅麩、烤麩、炒	蒸蛋 雞蛋Q、蒸	芋香大白 芋頭Q、大白菜Q、胡蘿蔔Q、肉絲Q、炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲、煮	水果	5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/17	四	義大利麵	西西里燉肉 肉丁Q、豆干、燉	椒鹽二翅 二翅、炸	開陽鮮瓜 瓜Q、蝦米、炒	有機蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁、綠豆、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
2/18	五	白飯	花枝排 花枝排C、炸	黑胡椒雞柳 雞柳Q、炒	胡蘿蔔蛋 胡蘿蔔Q、雞蛋Q、炒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 青菜、豆腐、煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
2/21	一	白飯	醬燒雞翅 雞翅C、燒	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、炒	和風炒肉絲 豆芽菜Q、肉絲Q、炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/22	二	黑芝麻飯	豆瓣魚丁 魚丁Q、炒	雞塊薯條 雞塊C、馬鈴薯Q、炸	芹香海根 海帶根、芹菜Q、炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、雞蛋、煮	水果	5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/24	四	紫米飯	南洋咖哩雞 雞丁Q、炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉Q、炒	翠炒筍片 竹筍Q、肉絲Q、炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
2/25	五	白飯	鐵路豬排 里肌排、滷	肉末燒百頁 絞肉Q、百頁豆腐、燒	雞球什錦彩蔬 蔬菜Q、胡蘿蔔Q、雞丁Q、炒	有機蔬菜	金針菇玉米段湯 金針菇、玉米段、煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。