

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	副餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	白飯 白米	炆肉排X1 炆肉排 *1.筍 滷	宮保雞丁 小黃瓜,雞肉 煮	炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,麻油 炒	產銷蔬菜	米粉湯 米粉,時蔬,豬肉			5.1	2.4	2.2	691
4	一	台式炒飯 白米,時蔬,豬肉	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥,番茄 炒	地瓜薯條 X3 地瓜薯條*3 烤	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋,青菜			5.1	2.5	2.1	701
5	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋 燒	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇 蒸	清炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,時蔬	水果		5.3	2.4	2.2	710
7	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	去骨雞排X1 雞排*1 燒	甜醬炒黑輪 X2 小黃瓜,黑輪,海山醬 炒	海帶三絲 海帶絲,紅蘿蔔,芹菜 炒	產銷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇,海帶芽	水果		5.2	2.4	1.9	695
8	五	五穀飯 白米,五穀米	★炸魚排X1 魚排*1 炸	韓式寬粉雞 寬冬粉,洋蔥,雞肉 炒	白菜煮 白菜,木耳 煮	產銷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜			5.4	2.4	2.0	716
11	一	紫米飯 白米,紫米	番茄燉雞 雞肉,洋蔥,番茄,毛豆 煮	醬爆魚丁 小黃瓜,魚肉 炒	蒜味高麗 高麗菜,彩椒 炒	產銷蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜,湯排			5.1	2.5	2.1	705
12	二	義大利麵 麵,玉米,豬肉	里肌豬肉排X1 豬排*1 燒	★炸薯球X4 薯球*4 炸	鮮菇白菜 大白菜,菇 煮	有機蔬菜	味噌湯 金針菇,海帶芽,味噌	水果		5.5	2.4	1.9	721
14	四	燕麥飯 白米,燕麥	壽喜燒肉丼 豬肉,洋蔥,芝麻 燒	肉燥蒸蛋 雞蛋,豬肉 蒸	脆炒銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔 炒	產銷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,雞蛋	水果		5.3	2.4	2.1	707
15	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉,鮑菇 炒	魷魚丸X2 魷魚丸*2 烤	蒜香椰菜 花椰菜,彩椒 炒	產銷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,雞蛋			5.2	2.4	2.1	700
18	一	胚芽飯 白米,胚芽米	鐵板肉柳 豬肉,洋蔥 煮	★炸香雞堡排X1 香雞堡排*1 炸	鮮菇炒筍 筍,菇 炒	產銷蔬菜	柴魚雞湯 金針菇,柴魚,雞骨			5.1	2.5	2.3	706
19	二	蔥油滷肉飯 白米,豬肉	烤翅小腿X2 翅小腿 *2 烤	鹹豬肉花椰 花椰菜,豬肉,木耳,鹹豬肉 炒	椒鹽馬鈴薯 馬鈴薯 烤	有機蔬菜	蛋花湯 雞蛋,海帶芽	水果		5.3	2.5	2.0	712
21	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排*1 烤	泡菜燒肉 大白菜,豬肉,泡菜 煮	木耳蒲瓜 蒲瓜,木耳 炒	產銷蔬菜	羅宋湯 時蔬,番茄	水果		5.3	2.5	2.1	710
22	五	薏仁飯 白米,洋薏仁	桂林排骨 豬肉,洋蔥 燴	滑蛋福州丸X1 福州丸*1,玉米,雞蛋 煮	塔香海茸 海茸,九層塔 煮	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜,筍,豬肉			5.1	2.4	2.2	705
25	一	燕麥飯 白米,燕麥	沙嗲雞 雞肉,洋蔥,沙嗲醬 煮	番茄燉肉 洋芋,番茄,豬肉 煮	腐皮白菜 大白菜,紅蘿蔔,豆皮 煮	產銷蔬菜	肉骨茶湯 時蔬,菇,肉骨茶包	豆奶		5.1	2.4	2.2	696
26	二	紅藜小米飯 白米,小米,紅藜麥	蘿蔔魚丁 魚肉,蘿蔔 煮	海芽炒蛋 雞蛋,豆芽菜,海帶芽 炒	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋,雞蛋	水果		5.1	2.4	2.1	693
28	四	家常炒飯 白米,時蔬,豬肉	鐵路豬排X1 豬排*1 燒	蒸餃X2 蒸餃*2 蒸	蠔油粉絲 冬粉,高麗菜 炒	產銷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜,雞骨	水果		5.4	2.5	2.0	719
29	五	白飯 白米	★無骨香雞排X1 雞排 *1 炸	麻婆豆腐 豆腐,豬肉 煮	鮮蔬海帶 藻類片,豆芽菜 炒	產銷蔬菜	四神湯 山藥,馬鈴薯,洋薏仁,湯排			5.2	2.5	1.9	707

依教育部國教署公布「學校午餐食物內容及營養基準」規定，菜單中每日各類食材(含豆魚蛋肉類)份數皆有呈現於月菜單表格中。本菜單中主菜肉品-豬排、雞排之不帶骨部分，每人可食生重約為50g±8%，肉品重量亦會依照烹調方式略有調整；主菜散肉類，則因會依照當日副菜及湯品等食材內容搭配，每人肉類生重約為50-70g；而魚排及散魚克數亦同，惟水產類會因魚種、肉質含水率等變因，會有不同比例之收縮率。

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆