



| 日期   | 星期                                                                                                                                                                                                                                             | 主食                      | 副菜一                  | 副菜二                  | 副菜三  | 湯                | 水果<br>鮮奶 | 主食<br>(份) | 豆魚肉<br>蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 熱量  | 備註欄        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|------|------------------|----------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----|------------|
| 9/1  | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 糙米飯                     | 魚丸肉燥                 | 蒲瓜麵筋                 | 季節食蔬 | 海芽蛋花湯            |          | 5         | 2.5              | 2.1        | 2.7       | 0         | 0         | 712 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米                   | 絞肉、魚丸<br>冬瓜、攪花瓜      | 蒲瓜、麵筋泡、木耳            |      | 海帶芽、洗選蛋          |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/2  | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 茄汁義大利麵<br>(白麵+義大利麵料)    | 香酥豬排                 | 豬排*1                 | 有機食蔬 | 玉米濃湯             | 水果       | 4         | 2.5              | 1.7        | 3         | 1         | 0         | 705 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭         | 豬排*1                 | 玉米粒、洗選蛋、洋芋           |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/3  | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 麥片飯                     | 咖哩雞                  | 塔香海根干絲               | 季節食蔬 | 黃瓜排骨湯            |          | 5.2       | 2.5              | 1.6        | 2.7       | 0         | 0         | 713 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、麥片                   | 骨腿丁、洋芋<br>紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉 | 海帶根、黃干絲、九層塔          |      | 大黃瓜、排骨丁          |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/6  | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 燕麥飯                     | 洋蔥炒蛋                 | 塔香豆包                 | 有機食蔬 | 綠豆珍珠甜湯           | 鮮奶       | 5.5       | 2.5              | 1.3        | 3         | 0         | 1         | 860 | 乳品加菜       |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥                   | 洗選蛋、洋蔥、胡蘿蔔           | 炸豆包、杏鮑菇、九層塔          |      | 綠豆、珍珠粉圓          |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/7  | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 黑芝麻飯                    | 皮蛋肉燥                 | 小黃瓜魚羹                | 季節食蔬 | 肉骨茶湯             |          | 5         | 2.5              | 1.9        | 2.6       | 0         | 0         | 702 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、黑芝麻                  | 絞肉、皮蛋、碎干丁            | 小黃瓜、魚羹、胡蘿蔔           |      | 高麗菜、金針菇、排骨丁、肉骨茶包 |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/8  | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 糙米飯                     | 青木瓜滷雞肉               | 家常豆腐                 | 季節食蔬 | 番茄蛋花湯            |          | 5         | 2.5              | 1.8        | 2.7       | 0         | 0         | 704 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米                   | 骨腿丁、青木瓜              | 小油腐、木耳、豆薯            |      | 番茄、洗選蛋、絞紅蔥       |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/9  | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 刈包                      | 炸雞排                  | 炸雞排                  | 季節食蔬 | 米粉湯<br>(細米粉+湯料)  | 水果       | 4.5       | 2.5              | 1.4        | 3         | 1         | 0         | 733 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 刈包*1                    | 無骨香雞排*1              | 細米粉、肉絲、生香菇、芹菜        |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/10 | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 五穀飯                     | 壽喜燒肉片                | 玉米總匯                 | 季節食蔬 | 泡菜豆腐湯            |          | 5.2       | 2.5              | 1.8        | 2.8       | 0         | 0         | 723 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、五穀米                  | 肉片、洋蔥、金針菇<br>柴魚片、味霖  | 玉米粒、絞肉<br>油片絲、紅蘿蔔    |      | 板豆腐、高麗菜、肉片、泡菜    |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/11 | 六                                                                                                                                                                                                                                              | 地瓜飯                     | 鹹酥雞丁                 | 冬瓜魚板                 | 季節食蔬 | 榨菜肉絲湯            |          | 5.2       | 2.5              | 2          | 2.7       | 0         | 0         | 723 | 中秋連<br>假補課 |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、地瓜                   | 雞丁、四分干丁              | 冬瓜、魚板、胡蘿蔔            |      | 榨菜絲、肉絲、冬粉        |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/13 | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 小米飯                     | 三寶肉醬                 | 瓠瓜粉絲                 | 有機食蔬 | 酸辣湯              |          | 5         | 2.5              | 2.1        | 2.7       | 0         | 0         | 712 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、小米                   | 絞肉、小豆干丁、洋蔥           | 瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、冬粉         |      | 板豆腐、番茄、木耳、洗選蛋    |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/14 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 燕麥飯                     | 義式小瓜炒蛋               | 榨菜干片                 | 季節食蔬 | 冬瓜針菇湯            |          | 5         | 2.5              | 1.8        | 3         | 0         | 0         | 718 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥                   | 洗選蛋、小黃瓜、義式香料         | 榨菜、五香豆干、木耳           |      | 冬瓜、金針菇、枸杞        |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/15 | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 紫米飯                     | 洋芋雞丁                 | 高麗菜培根                | 季節食蔬 | 黃豆芽肉絲湯           |          | 5.2       | 2.5              | 1.5        | 2.7       | 0         | 0         | 711 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、紫米                   | 骨腿丁、小油腐、洋芋           | 高麗菜、培根、木耳            |      | 黃豆芽、肉絲           |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/16 | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 台式炒米粉<br>(細米粉+炒料)       | 滷大排                  | 滷大排                  | 季節食蔬 | 蔬菜味噌湯            | 水果       | 4.3       | 2.5              | 1.4        | 2.9       | 1         | 0         | 714 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 細米粉、芹菜、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、肉絲 | 豬排*1                 | 秀珍菇、馬鈴薯、味噌           |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/17 | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 糙米飯                     | 南瓜滷肉                 | 蔬菜炒冬粉                | 季節食蔬 | 巧克力豆漿            |          | 5.2       | 2.5              | 1.2        | 2.8       | 0         | 0         | 708 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米                   | 肉丁、南瓜                | 冬粉、白菜、麵筋泡、肉絲         |      | 非基改黃豆、巧克力粉       |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/20 | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 中秋連假                    |                      |                      |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/21 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 中秋連假                    |                      |                      |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/22 | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 糙米飯                     | 打拋豬肉                 | 瓠瓜蝦皮                 | 季節食蔬 | 黃瓜魚丸湯            |          | 5         | 2.5              | 2          | 2.7       | 0         | 0         | 709 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米                   | 絞肉、番茄、洋蔥<br>九層塔、乾辣椒  | 瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲、蝦皮         |      | 大黃瓜、魚丸           |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/23 | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 奶皇包                     | 塔香炒蛋                 | 塔香炒蛋                 | 有機食蔬 | 麵線糊              | 水果       | 4.2       | 2.5              | 1.5        | 3         | 1         | 0         | 714 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 奶皇包*1                   | 五香豆干、胡蘿蔔、洗選蛋、九層塔     | 紅麵線、角螺、茼蒿菜<br>大白菜、木耳 |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/24 | 五                                                                                                                                                                                                                                              | 黑芝麻飯                    | 香菇肉燥                 | 青花菜豆包                | 季節食蔬 | 海結玉米湯            |          | 5.2       | 2.5              | 1.8        | 2.6       | 0         | 0         | 714 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、黑芝麻                  | 絞肉、杏鮑菇、鮮菇            | 青花菜、炸豆包、胡蘿蔔          |      | 海結、玉米段           |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/27 | 一                                                                                                                                                                                                                                              | 小米飯                     | 泡菜豬肉                 | 玉米油腐                 | 有機食蔬 | 蘿蔔排骨湯            |          | 5.2       | 2.5              | 2          | 2.7       | 0         | 0         | 723 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、小米                   | 肉片、大白菜、泡菜            | 玉米段、小油腐、筍片、木耳        |      | 白蘿蔔、排骨丁          |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/28 | 二                                                                                                                                                                                                                                              | 糙米飯                     | 三杯雞                  | 黃瓜金菇                 | 季節食蔬 | 玉米芙蓉湯            |          | 5.1       | 2.5              | 1.8        | 2.9       | 0         | 0         | 720 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、糙米                   | 骨腿丁、四分干丁、九層塔         | 大黃瓜、肉片、金針菇、胡蘿蔔       |      | 玉米粒、洗選蛋          |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/29 | 三                                                                                                                                                                                                                                              | 地瓜飯                     | 豆芽素雞炒蛋               | 豆皮炒木耳                | 季節食蔬 | 紅豆紫米甜湯           | 鮮奶       | 5.7       | 2.5              | 1.4        | 3         | 0         | 1         | 877 | 乳品加菜       |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、地瓜                   | 洗選蛋、素雞、綠豆芽           | 炸豆包、木耳、胡蘿蔔           |      | 紅豆、紫米、花豆         |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 9/30 | 四                                                                                                                                                                                                                                              | 青江菜炒飯<br>(燕麥飯+炒料)       | 滷豬排                  | 滷豬排                  | 季節食蔬 | 海芽魚羹豆腐湯          | 水果       | 5         | 2.5              | 1.6        | 2.6       | 1         | 0         | 755 |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                | 白米、燕麥、青江菜、肉絲、培根、香菇      | 豬排*1                 | 乾海芽、魚羹、板豆腐           |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |
| 備註   | <p>一. 國中學童營養午餐建議總熱量約700-883大卡;(蛋白質25-30克、脂肪19-28克、醣類96-132克), 醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量, 脂肪每公克可提供9大卡熱量, 營養成分計算為平均值, 熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異, 飯以一平碗計, 水果以一標準份計。</p> <p>二. 如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下, 可視狀況報請校長核准後, 方可變更菜單; 不便之處, 敬請見諒。</p> <p>三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。</p> |                         |                      |                      |      |                  |          |           |                  |            |           |           |           |     |            |

