



記得吃飯囉



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
9/1	三	糙米飯	魚丸肉燥	蒲瓜麵筋	青江菜	海芽蛋花湯		5	2.5	2.1	2.7	0	0	712	
		白米、糙米	絞肉、魚丸 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 (白麵+義大利麵料)		香酥豬排	有機白莧菜	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	高麗菜	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 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	有機黑蒸白菜	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	韭菜豆芽	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	高麗菜	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	絲瓜	米粉湯 (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	油菜	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 柴魚片、味霖	玉米粒、絞肉 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	小白菜	榨菜肉絲湯		5.2	2.5	2	2.7	0	0	723	中秋連 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	有機青油菜	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	鵝白菜	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	絲瓜	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 (細米粉+炒料)		滷大排	空心菜	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	小白菜	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														
9/22	三	糙米飯	打拋豬肉	瓠瓜蝦皮	鵝白菜	黃瓜魚丸湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
		白米、糙米	絞肉、番茄、洋蔥 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	有機青松菜	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、茼蒿羹 大白菜、木耳											
9/24	五	黑芝麻飯	香菇肉燥	青花菜豆包	青江菜	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	有機白莧菜	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	青江菜	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	有機小松菜	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 (燕麥飯+炒料)		滷豬排	蒲瓜	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	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。 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。 三. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。														

