



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
1/3	一	奶皇包		鮑菇滷素肚	有機油菜	小米蔬菜粥		5	2.5	1.7	2.8	0	0	706	
		奶皇包*1		杏鮑菇、素肚		小米飯、高麗菜、生香菇、芹菜、麵筋泡									
1/4	二	糙米飯	結頭菜燒麵輪	家常豆腐	履歷小白菜	青木瓜素羊肉湯		5	2.5	2	3	0	0	723	
		白米、糙米	麵輪、結頭菜、海帶結	小三角油腐、木耳、筍片		青木瓜、素羊肉									
1/5	三	麥片飯	素咖哩	蔬菜粉絲	菠菜	味噌海芽湯		5.3	2.5	1.8	2.8	0	0	730	
		白米、麥片	角螺、茄子、金針菇 青花菜、咖哩粉	冬粉、大白菜、胡蘿蔔		乾海芽、蔬菜羹、味噌									
1/6	四	茄汁義大利麵		蔬菜炸餅	高麗菜	玉米豆腐湯	小番茄	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵+義大利麵料				炸豆包絲、南瓜、茄子									
1/7	五	五穀飯	四喜烤麩	腐皮高麗菜	有機荷蘭白菜	榨菜粉絲湯		5	2.5	2	2.9	0	0	718	
		白米、五穀米	烤麩、鮮菇、筍片	高麗菜、香菇、角螺		榨菜絲、芹菜、冬粉									
1/10	一	黑芝麻飯	豆薯炒干片	香炒南瓜	有機青松菜	花椰菜腐皮湯		5.2	2.5	1.6	3	0	0	727	
		白米、黑芝麻	五香豆干、豆薯、胡蘿蔔	南瓜、豆豉、薑、辣椒		白花菜、角螺、胡蘿蔔									
1/11	二	燕麥飯	什錦滷味	堅果玉米	有機黑葉白菜	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.7	2.5	1.5	2.8	0	1	870	乳品加菜
		白米、燕麥	小油腐、麵輪、海帶結、白蘿蔔	玉米粒、毛豆仁、彩椒、堅果		紅豆、紫米、花豆									
1/12	三	地瓜飯	三杯麵腸	瓠瓜什錦	高麗菜	黃豆芽番茄湯		5.2	2.5	1.8	3	0	0	732	
		白米、地瓜	麵腸、杏鮑菇、九層塔	瓠瓜、素羊肉、胡蘿蔔		黃豆芽、番茄									
1/13	四	刈包		椒鹽海苔豆包	菠菜	麵線糊	葡萄	4.5	2.5	1.5	3	1	0	735	
		刈包*1		海苔豆包*1		紅麵線、油片絲、蔬菜羹、大白菜、木耳									
1/14	五	紫米飯	辣拌油腐	芹香素腰花	油菜	素肉骨茶湯		5.1	2.5	1.7	2.9	0	0	718	
		白米、紫米	小三角油腐、杏鮑菇 木耳、辣豆瓣醬	素腰花、芹菜、小黃瓜		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨茶包									
1/17	一	糙米飯	鹹水百頁	玉米總匯	有機黑葉白菜	番茄蔬菜湯		5.5	2.5	1.5	2.8	0	0	736	
		白米、糙米	百頁豆腐、杏鮑菇、鮮豆	玉米粒、毛豆仁、豆薯		番茄、小白菜、芹菜									
1/18	二	燕麥飯	青木瓜烤麩	白菜滷	履歷油菜	結頭菜素排骨湯	茂谷	5	2.5	1.7	2.8	1	0	766	
		白米、燕麥	青木瓜、烤麩、香菇	大白菜、木耳、胡蘿蔔、角螺		結頭菜、素排骨									



寒假開始 假期愉快

二月菜單

2/11	五	糙米飯	彩椒豆干	花菜炒鮮菇	有機空心菜	元氣蕃茄湯		5	2.5	2	3	0	0	723	
		白米、糙米	豆干、彩椒、青椒	花菜、鮮菇、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、芹菜									
2/14	一	奶皇包		炸雙拼	有機菠菜	素香粥(白米+糙米+粥料)		5.3	2.5	1.2	3	0	0	724	
		奶皇包*1		薯條、四分干丁		高麗菜、香菇、芹菜、全素火腿									
2/15	二	黑芝麻飯	南瓜燉百頁	綜合關東煮	履歷油菜	冬瓜素排骨湯		5.5	2.5	1.5	2.7	0	0	732	
		白米、黑芝麻	南瓜、百頁豆腐、毛豆仁	蘿蔔、玉米段、油豆腐、蹄筋小卷		冬瓜、素排骨、薑									
2/16	三	五穀飯	黑胡椒素柳條	白菜滷	大陸妹	酸菜筍片湯		5	2.5	1.8	2.9	0	0	713	
		白米、五穀米	豆包絲、彩椒、鮮菇	大白菜、木耳、胡蘿蔔、角螺		筍片、酸菜、凍豆腐、素冬菜									
2/17	四	燕麥炒飯		鮑菇滷素肚	高麗菜	番茄豆腐湯	棗子	5	2.5	1.5	3	1	0	770	
		燕麥飯+炒料		杏鮑菇、素肚		番茄、板豆腐、青花菜									
2/18	五	地瓜飯	豆干燒麵輪	冬瓜炒素羹	青江菜	蔬菜味噌湯		5.2	2.5	1.7	2.8	0	0	720	
		白米、地瓜	四分干丁、麵輪、胡蘿蔔	冬瓜、素羹、胡蘿蔔		高麗菜、秀珍菇、馬鈴薯、味噌									
2/21	一	紫米飯	茄香煲	高麗菜炒素蜜鵝	有機山茼蒿	芹香豆薯湯		5	2.5	2	3	0	0	723	
		白米、紫米	茄子、素絞肉、九層塔	高麗菜、素蜜鵝、胡蘿蔔、木耳		豆薯、芹菜									
2/22	二	炒米粉		香滷豆包	履歷小白菜	地瓜西米露	鮮奶	5	2.5	1.4	3	0	1	828	乳品加菜
		細米粉+米粉炒料		炸豆包*1		地瓜、西米露、白木耳									
2/23	三	糙米飯	馬鈴薯炒麵腸	白菜滷	履歷青江菜	紫菜油腐湯		5.3	2.5	1.5	2.9	0	0	727	
		白米、糙米	麵腸、馬鈴薯	大白菜、木耳、胡蘿蔔、角螺		紫菜、小三角油腐、紅蘿蔔、薑絲									
2/24	四	台式肉燥麵		蔬菜炸餅	高麗菜	芹香蘿蔔湯	香蕉	4	2.5	1.7	3	1	0	705	
		白麵+肉燥麵料			胡蘿蔔、南瓜、茄子	白蘿蔔、芹菜									
2/25	五	燕麥飯	回鍋干片	塔香海根干絲	菠菜	玉米濃湯		5.2	2.5	1.6	2.7	0	0.2	737	
		白米、燕麥	五香豆干、高麗菜、木耳	海帶根、黃干絲、九層塔		玉米粒、胡蘿蔔、洋芋									

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。