



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
4/1	五	糙米飯 白米、糙米	四喜烤麩 烤麩、鮮菇、筍片	蒲瓜麵筋 蒲瓜、麵筋泡、木耳	季節食蔬	榨菜粉絲湯 榨菜絲、芹菜、冬粉		4.5	2.5	2	2.7	0	0	674	
4/4	一	 <b>兒童清明連假</b> 													
4/5	二														
4/6	三	黑糖捲 黑糖捲*1	香滷豆包 炸豆包*1	有機食蔬	小米蔬菜粥 (白米+小米+粥料) 小米飯、高麗菜、生香菇、芹菜、碎干丁			5	2.5	1.6	2.8	0	0	704	
4/7	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料) 白麵、番茄、杏鮑菇、甜椒、小黃瓜	綜合天婦羅 炸豆包、茄子、杏鮑菇	季節食蔬	紫菜油腐湯 紫菜、小四角油腐、紅蘿蔔、薑	水果		4	2.5	1.6	3	1	0	703	
4/8	五	麥片飯 白米、麥片	咖哩豆腸 炸豆腸、洋芋、胡蘿蔔、咖哩粉	炒冬粉 冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、素蜜餞	季節食蔬	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔、素丸子		4.8	2.5	2	2.6	0	0	691	
4/11	一	糙米飯 白米、糙米	酸菜炒麵腸 酸菜、麵腸	毛豆堅果 毛豆仁、彩椒、堅果	有機食蔬	綠豆麥仁QQ湯 綠豆、大麥仁、QQ	鮮奶	4.5	2.5	1.4	3	0	1	793	乳品加菜
4/12	二	紫米飯 白米、紫米	芹香豆包 炸豆包、芹菜、胡蘿蔔	綜合關東煮 蘿蔔、玉米段、油豆腐、素丸子	季節食蔬	黃瓜素排骨湯 大黃瓜、素排骨		4.8	2.5	1.8	2.8	0	0	695	
4/13	三	五穀飯 白米、五穀米	青木瓜烤麩 青木瓜、烤麩、香菇	塔香海根干絲 海帶根、黃干絲、九層塔	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、生香菇、薑		4.5	2.5	1.6	2.7	0	0	664	
4/14	四	奶皇包 奶皇包*1	香滷大油腐 大四角油豆腐*1	季節食蔬	麵線糊 紅麵線、素羹、大白菜、木耳、筍絲	水果		5	2.5	1.4	2.8	1	0	759	
4/15	五	地瓜飯 白米、地瓜	鹹水百頁 百頁豆腐、杏鮑菇、小黃瓜	什錦炒甘藍 高麗菜、木耳、素火腿	季節食蔬	豆腐蔬菜湯 豆腐、青江菜、胡蘿蔔		4.7	2.5	2	2.7	0	0	688	
4/18	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻	豆薯炒干片 五香豆干、豆薯、胡蘿蔔	香炒南瓜 南瓜、豆豉、薑、辣椒	有機食蔬	番茄玉米湯 番茄、玉米段		4.8	2.5	1.7	2.9	0	0	697	
4/19	二	糙米飯 白米、糙米	素咖哩 角螺、茄子、金針菇、青花菜、咖哩粉	洋芋炒腰果 洋芋、毛豆仁、腰果	季節食蔬	素肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包		4.8	2.5	1.5	2.8	0	0	687	
4/20	三	刈包 刈包*1	椒鹽海苔豆包 海苔豆包*1	季節食蔬	竹筍糙米粥 (白米+糙米+粥料) 筍絲、香菇、芹菜、全素火腿			5	2.5	1.5	3	0	0	710	
4/21	四	小米飯 白米、小米	麻油素羊肉 素羊肉、高麗菜、麻油	白菜滷 大白菜、木耳、角螺	季節食蔬	味噌海芽湯 乾海芽、板豆腐、味噌	水果	4.5	2.5	1.7	3	1	0	740	
4/22	五	麥片飯 白米、麥片	什錦滷味 小油腐、麵筋、白蘿蔔	芹香素腰花 素腰花、芹菜、木耳	季節食蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆	鮮奶	5	2.5	1.5	3	0	1	830	乳品加菜
4/25	一	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒素柳條 豆包絲、彩椒、鮮菇	青花菜百頁 青花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔	有機食蔬	元氣蕃茄湯 蕃茄、高麗菜、木耳		4.5	2.5	2	2.9	0	0	683	
4/26	二	地瓜飯 白米、地瓜	馬鈴薯炒麵腸 麵腸、馬鈴薯	瓠瓜什錦 瓠瓜、素羊肉、胡蘿蔔	季節食蔬	酸菜筍片湯 酸菜、筍片、凍豆腐、冬菜		4.8	2.5	1.8	2.8	0	0	695	
4/27	三	(菜包+糕點+養生素粽)*1+紅豆福圓湯 (菜包+糕點+養生素粽)*1+紅豆、小湯圓、桂圓													
4/28	四	台式炒米粉 (細米粉+米粉炒料) 細米粉、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、全素火腿	鮑菇滷素肚 杏鮑菇、素肚	季節食蔬	紫菜金菇湯 紫菜、豆腐、金針菇、薑	水果		4	2.5	1.6	3	1	0	703	
4/29	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌燒油腐 小三角油腐、百頁結、味噌	黃瓜金菇 大黃瓜、金針菇、胡蘿蔔、素丸子	季節食蔬	芹香豆薯湯 豆薯、芹菜		4.5	2.5	1.7	2.7	0	0	667	
備註	<p>一. 國中學生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準後, 方可變更菜單; 不便之處, 敬請見諒。</p>														