



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
12/1	四	茄汁義大利麵(白麵+義大利麵料)		炸雙拼	季節食蔬	豆腐蔬菜湯		4	2.5	1.5	3	0	0	640	
		白麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺		炸豆腐、茄子、彩椒		板豆腐、大白菜、筍絲、木耳									
12/2	五	全國語文競賽(學校停班停課, 已於8/29補班補課)													
12/5	一	糙米飯	麻油豆腸	花菜麵筋	有機食蔬	酸菜竹筍湯		4.1	2.5	1.7	2.9	0	0	648	
		白米、糙米	豆腸、高麗菜、枸杞、麻油	白花菜、麵筋泡、黑木耳		酸菜、竹筍、凍豆腐、薑									
12/6	二	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷大油腐	季節食蔬	地瓜西米露	鮮奶	4.1	2.5	1.2	3	0	1	760	乳品加菜
		細米粉、全素火腿、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜		大四角油豆腐*		地瓜、西米露、白木耳									
12/7	三	五穀飯	素咖哩	高麗菜粉絲	季節食蔬	酸辣湯		4.2	2.5	1.8	2.8	0	0	653	
		白米、五穀米	角螺、茄子、金針菇、洋芋、咖哩粉	高麗菜、冬粉、香菇、胡蘿蔔		板豆腐、番茄、木耳									
12/8	四	高麗菜包		海苔豆包	季節食蔬	麵線糊		4.5	2.5	1.2	3	0	0	668	
		高麗菜包*1		海苔豆包*1		紅麵線、竹筍、角螺、大白菜、木耳									
12/9	五	燕麥飯	結頭菜麵輪	玉米總匯	季節食蔬	素肉骨茶湯		4.2	2.5	1.7	2.6	0	0	641	
		白米、燕麥	麵輪、結頭菜	玉米粒、豆薯、油片絲、紅蘿蔔		高麗菜、金針菇、肉骨茶包									
12/12	一	國家考試考場(學校停班停課, 於12/24補班補課)													
12/13	二	黑芝麻飯	冬瓜炒豆包	彩菇百果	有機食蔬	結頭菜素排骨湯		4	2.5	2.1	2.8	0	0	646	
		白米、黑芝麻	冬瓜、炸豆包切四	彩椒、香菇、素羊肉、百果		結頭菜、素排骨丁									
12/14	三	黑糖捲		榨菜炒豆干片	季節食蔬	小米蔬菜粥(小米+粥料)		5	2.5	1.4	2.9	0	0	703	
		黑糖捲*1		榨菜、豆干片、胡蘿蔔、金針菇		小米飯、高麗菜、生香菇、芹菜、全素火腿									
12/15	四	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		香滷豆包	季節食蔬	蘿蔔玉米湯	水果	4.1	2.5	1.6	3	1	0	710	
		白米、燕麥、素蜜餞、青江菜、胡蘿蔔、香菇		炸豆包*1		白蘿蔔、玉米段、芹菜									
12/16	五	小米飯	茄香煲	黃瓜金菇	季節食蔬	番茄豆腐湯		4	2.5	2	2.7	0	0	639	
		白米、小米	茄子、素絞肉、九層塔	大黃瓜、金針菇、木耳、胡蘿蔔		番茄、板豆腐									
12/19	一	糙米飯	辣拌豆腐	香炒南瓜	有機食蔬	海芽蔬菜湯		5	2.5	1.5	2.7	0	0	697	
		白米、糙米	小三角油腐、杏鮑菇、木耳、辣豆瓣	南瓜、豆豉、薑、辣椒		乾海芽、小白菜、薑									
12/20	二	紫米飯	塔香麵腸	枸杞瓠瓜	季節食蔬	榨菜粉絲湯		4.1	2.5	2	2.9	0	0	655	
		白米、紫米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	瓠瓜、枸杞、胡蘿蔔、木耳		榨菜絲、冬粉、芹菜									
12/21	三	麥片飯	豆薯炒干片	醬燒素甜條	季節食蔬	黃瓜香菇湯		4	2.5	2	2.8	0	0	644	
		白米、麥片	豆干片、豆薯、胡蘿蔔	素甜條、小黃瓜、木耳		大黃瓜、香菇									
12/22	四	炒烏龍麵(烏龍麵+炒料)		酸菜麵腸	季節食蔬	紅豆湯圓	鮮奶	5	2.5	1.3	3	0	1	825	乳品加菜 冬至
		烏龍麵、全素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳		酸菜、麵腸		紅豆、小湯圓									
12/23	五	燕麥飯	青木瓜烤麩	麻婆豆腐	季節食蔬	冬瓜素羊肉湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、燕麥	青木瓜、烤麩、香菇	板豆腐、油片絲、木耳		冬瓜、素羊肉、薑									
12/24	六	刈包		牛蒡絲排	季節食蔬	玉米濃湯	履歷常 溫豆漿	3.9	3.5	1	3	0	0.1	708	補課12/12
		刈包*1		牛蒡絲排*1		玉米粒、胡蘿蔔、洋芋									
12/26	一	黑芝麻飯	味噌燒百結	什錦炒甘藍	有機食蔬	花椰菜腐皮湯		4	2.5	2	2.9	0	0	648	
		白米、黑芝麻	百頁結、蘿蔔、味噌	高麗菜、木耳、素蜜餞		白花菜、角螺、胡蘿蔔									
12/27	二	小米飯	四喜烤麩	炒三絲	季節食蔬	蘿蔔素丸湯		4	2.5	1.6	2.7	0	0	629	
		白米、小米	烤麩、鮮菇、筍片	白干絲、芹菜、海帶絲、胡蘿蔔		白蘿蔔、素丸子、芹菜									
12/28	三	燕麥飯	茄香素雞	綜合關東煮	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		4.1	2.5	1.5	2.9	0	0	643	
		白米、燕麥	茄子、素雞	蘿蔔、玉米段、油豆腐		黃豆芽、番茄									
12/29	四	素食包子		鮑菇滷素肚	季節食蔬	燕麥鹹粥(白米+燕麥+粥料)	水果	5	2.5	1.3	2.8	1	0	756	
		素食包子*1		杏鮑菇、素肚		高麗菜、全素火腿、筍絲、木耳、胡蘿蔔									
12/30	五	糙米飯	什錦滷味	堅果玉米	季節食蔬	油腐味噌湯		4.2	2.5	1.5	3	0	0	654	
		白米、糙米	豆干、麵輪、杏鮑菇	玉米粒、小黃瓜、彩椒、堅果		小四角油腐、白蘿蔔、味噌									

備註 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。  
 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。