



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶 豆漿	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
10/2	一	糙米飯	鐵板油腐	芹香茼蒿	有機時蔬	綠豆麥仁QQ甜湯	鮮奶	4.2	2.5	1.3	3	0	1	769	
		白米、糙米	小三角油腐、香菇、豆芽菜、彩椒	芹菜、素茼蒿、美白菇、胡蘿蔔		綠豆、大麥仁、QQ									
10/3	二	燕麥飯	泰式百頁	黃瓜金菇	美味時蔬	玉穗鮮湯		4	2.5	1.5	2.7	0	0	627	
		白米、燕麥	百頁豆腐、香菜、檸檬汁	大黃瓜、金針菇、炸豆包、木耳		玉米段、胡蘿蔔、海帶結									
10/4	三	藜麥飯	蘿蔔滷麵輪	芋頭丸*2	美味時蔬	海芽味噌湯		4.1	2.5	1.1	3	0	0	637	
		白米、藜麥	麵輪、白蘿蔔、碎干丁	芋頭丸*2		乾海芽、豆腐、味噌									
10/5	四	素鍋貼*3		玉筍雙花	香菇糙米粥(白米+糙米+粥料)		水果	4	3.5	1.2	2.8	1	0	759	
		素鍋貼*3		青花菜、白花菜、玉米筍、枸杞											
10/6	五	黑芝麻飯	栗子素雞	辣拌干絲	美味時蔬	沙茶素羹湯		4	2.5	1.5	2.8	0	0	631	
		白米、黑芝麻	素雞、栗子、杏鮑菇頭、南瓜	白干絲、芹菜、胡蘿蔔、金針菇		素羹、白蘿蔔、胡蘿蔔、木耳									
10/9	一	國慶連假													
10/10	二	國慶連假													
10/11	三	海苔絲飯	茄香煲	菇燒山藥	有機時蔬	竹筍木耳湯		4.1	2.5	1.4	2.9	0	0	640	
		白米、海苔絲	茄子、烤魷、九層塔	山藥、香菇、金針菇、玉米筍、油片絲		竹筍、木耳									
10/12	四	芝麻包*1		香椿豆包*1	美味時蔬	芋頭米粉湯(米粉+湯料)	履歷常 溫豆漿	5	3.5	1	2.7	0	0	759	
		芝麻包*1		炸豆包*1、香椿醬		米粉、芋頭、高麗菜、香菇、芹菜、角螺									
10/13	五	糙米飯	素咖哩	黃瓜燴三鮮	美味時蔬	芹香蘿蔔湯		4	2.5	2.1	2.6	0	0	637	
		白米、糙米	麵腸、茄子、洋芋、胡蘿蔔、咖哩粉	大黃瓜、玉米筍、秀珍菇、木耳		白蘿蔔、芹菜、素丸子									
10/16	一	五穀飯	鮮豆炒豆腸	香菇燒冬瓜	有機時蔬	海裙黃豆芽湯		4	2.5	2	3	0	0	653	
		白米、五穀米	炸豆腸、鮮豆、胡蘿蔔	冬瓜、生香菇、美白菇、胡蘿蔔		乾海芽、黃豆芽									
10/17	二	糙米飯	椒麻豆腐	炒素雞米	綜合堅果包	紅豆芋圓甜湯	鮮奶	4.2	2.5	1.3	2.9	0	1	765	
		白米、糙米	小四角油腐、番茄、小黃瓜、花椒粒	油片絲、香菇、玉米粒		紅豆、芋圓									
10/18	三	麥片飯	瓜仔滷花干	冰心地瓜*1	美味時蔬	蔬菜湯		4	2.5	1.6	2.6	0	0	625	
		白米、麥片	蘭花干、生香菇、麻油瓜、白蘿蔔	冰心地瓜*1		高麗菜、竹筍、木耳									
10/19	四	西西里蔬菜麵(筆管麵+麵料)		綜合天婦羅	美味時蔬	玉米濃湯		4	2.5	1.4	3	0	0.1	650	
		筆管麵、豆仁、角螺、番茄、鮑菇頭、洋芋		炸豆包切四、甜椒、茄子		玉米粒、洋芋、胡蘿蔔、玉米醬									
10/20	五	地瓜飯	味噌燒烤麩	花菜炒素腿	美味時蔬	芹香豆薯湯		4.1	2.5	1.7	2.7	0	0	639	
		白米、地瓜	烤麩、生香菇、白蘿蔔、味噌	花菜、全素火腿、胡蘿蔔、鴻喜菇		豆薯、芹菜、胡蘿蔔									
10/23	一	紫米飯	芋頭燴凍豆腐	塔香海草	有機時蔬	冬菜粉絲湯		4.2	2.5	1.3	2.7	0	0	636	
		白米、紫米	芋頭丁、洋芋、凍豆腐、生香菇	海草、九層塔、油片絲、胡蘿蔔		冬粉、高麗菜、冬菜									
10/24	二	糙米飯	歡樂雙拼	咖哩洋芋	美味時蔬	當歸豆皮湯		4	2.5	1.1	3	0	0	630	
		白米、糙米	百頁豆腐、杏鮑菇、彩椒	洋芋、豆仁、玉米粒、胡蘿蔔、咖哩粉		角螺、白蘿蔔、當歸									
10/25	三	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷大油腐	美味時蔬	紫菜針菇湯		3	2.5	1.6	2.9	0	0	568	
		細米粉、全素火腿、油片絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜		大四角油豆腐*1		紫菜、金針菇、胡蘿蔔									
10/26	四	小米飯	熱炒堅果干丁	炒桂竹筍	美味時蔬	味噌豆腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
		白米、小米	豆干、小黃瓜、堅果、彩椒	桂竹筍、角螺、胡蘿蔔、木耳		小四角油腐、乾海芽、味噌									
10/27	五	日式炒麵(白麵+炒料)		山藥捲*2	美味時蔬	薑絲冬瓜湯	原味穀片 鮮奶	4.2	2.5	1.4	3	0	1	772	校慶運動會
		白麵、角螺、鮮蔬、金針菇、生香菇、胡蘿蔔、味霖		山藥捲*2		冬瓜、薑、枸杞									
10/30	一	糙米飯	素咖哩	高麗菜粉絲	美味時蔬	黃瓜枸杞湯		4.1	2.5	1.6	2.6	0	0	632	7-9年級校外教學
		白米、糙米	炸豆腸、洋芋、茄子、胡蘿蔔、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		大黃瓜、枸杞									
10/31	三	燕麥飯	宮保素肚	田園玉米	美味時蔬	三絲湯		4	2.5	1.3	2.8	0	0	626	8-9年級校外教學
		白米、燕麥	素肚、杏鮑菇、小黃瓜、油花生、乾辣椒	玉米粒、胡蘿蔔、豆仁		芹菜、高麗菜、木耳									
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>														