



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)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
12/2	一	糙米飯	椒麻豆腐	蛋香高麗菜	有機時蔬	冬瓜山粉圓湯		4.1	2.5	1.4	2.5	0	0	622	
		白米、糙米	小三角油腐, 黑干切9丁、 番茄、玉米筍、花椒粒	洗選蛋、高麗菜、 乾木耳絲、胡蘿蔔、角螺		冬瓜塊、山粉圓									
12/3	二	五穀飯	瓜仔雞	甜心地瓜*1	美味時蔬	蔬菜凍腐蛋花湯		4.3	2.2	1.4	2.8	0	0	627	
		白米、五穀米	骨腿丁、麻油瓜、白蘿蔔、 胡蘿蔔	冰心地瓜*1		高麗菜、凍豆腐、洗選蛋、 胡蘿蔔									
12/4	三	燕麥飯	味噌燒肉丼	農家小炒	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		3.8	2.7	1.5	2.5	0	0	619	
		白米、燕麥	肉片、洋蔥、洗選蛋、 香菇、味噌	黃豆芽、白干絲、肉絲、 芹菜、胡蘿蔔		白蘿蔔、貢丸、芹菜									
12/5	四	奶皇包*1		香酥豬排*1	美味時蔬	魚羹麵線糊	水果	3.7	2.5	1.3	3	1	0	674	
		奶皇包*1		調理豬排*1		紅麵線、魚羹、肉絲、鮮筍絲、 高麗菜、乾木耳絲、胡蘿蔔									
12/6	五	小米飯	宮保雞丁	豆薯肉柳	美味時蔬	玉米濃湯		4.1	2.8	1.6	2.8	0	0.1	675	
		白米、小米	骨腿丁、鮑菇頭、小黃瓜、 油花生、乾辣椒	豆薯、豬柳、香菇、 胡蘿蔔、皮酥、麵輪		玉米粒、洗選蛋、洋蔥、 火腿丁、玉米醬、奶粉									
12/9	一	補假一天													
12/10	二	糙米飯	沙茶魚丁	洋蔥甜條	有機時蔬	番茄油腐湯		4.1	2.3	1.8	2.8	0	0	631	
		白米、糙米	魚丁、百頁豆腐、高麗菜、 香菇、青蔥、沙茶醬	洋蔥、甜不辣條、胡蘿蔔、 甜椒		小四角油腐、番茄、芹菜									
12/11	三	黑芝麻飯	奶油洋葱素火腿炒蛋	花生干丁	綜合堅果包	冬瓜海結湯		4.1	2.5	1.4	2.5	0	0.1	634	
		白米、黑芝麻	洗選蛋、素火腿、洋蔥、 胡蘿蔔、奶油	豆干丁、花生、玉米粒、 毛豆仁		冬瓜、海帶結、香菇									
12/12	四	蝦仁瓠瓜炒飯		香酥肉排*1	美味時蔬		鮮奶	4	3	1.2	3	0	1	790	
		白米、蝦仁、瓠瓜、肉絲、香菇、 皮酥、青蔥		香酥肉排*1											
12/13	五	藜麥飯	杏仁醬爆雞丁	桂筍肉絲	美味時蔬	味噌豆腐湯		3.8	2.4	1.5	2.8	0	0	610	
		白米、紅藜麥	骨腿丁、小黃瓜、胡蘿蔔、 杏仁果	桂竹筍、肉絲、黑木耳、 胡蘿蔔、梅乾菜		小魚干、板豆腐、乾海芽、 味噌、柴魚片									
12/16	一	糙米飯	藥燉排骨	開陽蘿蔔絲	有機時蔬	鮮菇湯	履歷常溫 豆漿	3.8	2.5	1.8	2.6	0	0	616	
		白米、糙米	肉丁、排骨丁、杏鮑菇、高麗菜、 皮酥、紅棗、枸杞、當歸	白蘿蔔、絞肉、胡蘿蔔、 麵輪、蝦米、青蔥		香菇、金針菇、高麗菜									
12/17	二	麥片飯	番茄炒蛋	塔香海根	美味時蔬	地瓜QQ甜湯		4.3	2.5	1.5	2.5	0	0	639	
		白米、麥片	洗選蛋、番茄、洋蔥、 黑木耳、青蔥	海帶根、豆干片、芹菜、 胡蘿蔔、九層塔		地瓜、全白QQ									
12/18	三	紫米飯	雞肉親子丼	醬燒米血丁	美味時蔬	黃瓜魚丸湯		4	2.6	1.4	2.8	0	0	636	
		白米、紫米	骨腿丁、洗選蛋、洋蔥、 胡蘿蔔	米血丁、杏鮑菇、肉片、 小三角油腐		大黃瓜、魚丸									
12/19	四	台式炒米粉		檸檬翅腿*2	美味時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.3	2.7	1.2	2.5	1	0	636	
		細米粉、肉絲、芹菜、胡蘿蔔、 黑木耳、高麗菜、紅蔥頭、蝦米		檸檬翅腿*2		玉米粒、洗選蛋、青蔥									
12/20	五	海苔絲飯	蜜汁肉丁	茄汁片絲	美味時蔬	紅豆湯圓		4.5	2.3	1.2	2.6	0	0	635	
		白米、海苔絲	地瓜、肉丁、軟骨丁、 白芝麻	番茄、高麗菜、杏鮑菇、 油片絲、青蔥		紅豆、小湯圓、龍眼乾									
12/23	一	燕麥飯	洋芋雞丁	堅果小黃瓜	有機時蔬	黃金豚骨味噌湯		4.4	2.5	1.4	2.8	0	0	657	
		白米、燕麥	骨腿丁、洋蔥、洋芋、 胡蘿蔔	堅果、小黃瓜、絞肉、 甜椒、麵輪		南瓜、乾海芽、凍豆腐、 大骨、味噌									
12/24	二	小米飯	紅燒魚丁	螞蟻上樹	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		4	2.6	1.7	2.8	0	0	644	
		白米、小米	魚丁、凍豆腐、洋蔥、 胡蘿蔔、青蔥	冬粉、高麗菜、絞肉、 黑木耳		青木瓜、肉片、紅棗									
12/25	三	五穀飯	香菇蒸蛋	筍干油腐	美味時蔬	西米露甜湯	鮮奶	4.2	2.5	1.4	2.5	0.1	1	755	
		白米、五穀米	洗選蛋、香菇、毛豆仁、 胡蘿蔔	筍干、小三角油腐、 黑干切9丁、杏鮑菇		西谷米、椰奶、地瓜、 鳳梨丁									
12/26	四	海鮮燴飯		吮指雞翅*1		青菜豆腐湯		4	3	1.6	3	0	0	680	
		糙米飯、蝦仁、生鮮虱目魚柳、香菇、 高麗菜、金針菇、胡蘿蔔		生鮮雞翅*1		鮮蔬、板豆腐、紅蔥頭									
12/27	五	黑芝麻飯	聰明鮪魚蛋	關東煮	美味時蔬	酸菜肉片湯		4	2.3	1.6	2.6	0	0	610	
		白米、黑芝麻	鮪魚罐頭、洋蔥、洗選蛋、 胡蘿蔔	白蘿蔔、米血丁、 小四角油腐、玉米糞		酸菜、大白菜、肉片									
12/30	一	麥片飯	香酥魚柳*2	麻婆豆腐	有機時蔬	鮮蔬湯		3.9	2.3	1.2	3	0	0	611	
		白米、麥片	香酥魚柳*2	板豆腐、絞肉、黑木耳、 青蔥		高麗菜、涼薯、胡蘿蔔、 香菇									
12/31	二	藜麥飯	醬香肉末	芹香鮮魷	美味時蔬	白玉豚骨湯		3.8	2.5	1.6	2.6	0	0	611	
		白米、紅藜麥	絞肉、冬瓜、香菇、洋蔥	芹菜、海帶絲、豆干片、 小卷、胡蘿蔔		白蘿蔔、排骨丁、芹菜									
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. 請檢視以上菜單，留意自身過敏食物，避免或適量等調整食用。本菜單使用豬肉及其製品，皆為國產在地食材。														