



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 大三角油腐, 芹菜, 大白菜, 玉米筍, 番茄, 角螺	素香高麗菜 高麗菜, 乾木耳絲, 胡蘿蔔	有機時蔬	冬瓜山粉圓湯 冬瓜塊, 山粉圓		4.1	2.5	1.4	2.5	0	0	622	
		白米, 糙米													
12/3	二	五穀飯	瓜仔青蔬滷花干 蘭花干, 甜椒, 麻油瓜, 青花菜	甜心地瓜*1 冰心地瓜*1	美味時蔬	素紅燒湯 高麗菜, 素肉丁, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 老薑		4.3	2.2	1.4	2.8	0	0	627	
		白米, 五穀米													
12/4	三	燕麥飯	味噌照燒油腐 大三角油腐, 秀珍菇, 番茄, 味噌	豆芽拌粉絲 黃豆芽, 毛豆仁, 甜椒, 冬粉	美味時蔬	紅蘿蔔玉米湯 玉米筍, 香菇, 大黃瓜, 胡蘿蔔		3.8	2.7	1.5	2.5	0	0	619	
		白米, 燕麥													
12/5	四	奶皇包*1		鮮菇海苔豆包*1 豆包*1, 海苔片*1, 綠豆芽, 香菇	美味時蔬	筍香蚵仔麵線糊 紅麵線, 素蚵, 素肉絲, 鮮筍絲, 高麗菜, 乾木耳絲, 胡蘿蔔	水果	3.7	2.5	1.3	3	1	0	674	
		奶皇包*1													
12/6	五	小米飯	宮保芝麻脆鱈 素肚, 香菇, 油花生, 乾辣椒, 白芝麻	鹽水蔬菜 玉米筍, 小黃瓜, 金針菇, 高麗菜, 角螺	美味時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米醬, 奶粉		4.1	2.8	1.6	2.8	0	0.1	675	
		白米, 小米													
12/9	一	補假一天													
12/10	二	糙米飯	手工紅糟素排 麵腸, 豆包, 紅麴醬	玉筍花菜 玉米筍, 胡蘿蔔, 黑木耳, 青花菜	有機時蔬	番茄黃芽菇湯 角螺, 黃豆芽, 秀珍菇, 番茄		4.1	2.3	1.8	2.8	0	0	631	
		白米, 糙米													
12/11	三	黑芝麻飯	毛豆煎豆腐 板豆腐, 毛豆仁, 薑絲	鹽味拌花生 花生, 小黃瓜, 胡蘿蔔	綜合堅果包	冬瓜海結湯 冬瓜, 海帶結, 香菇		4.1	2.5	1.4	2.5	0	0.1	634	
		白米, 黑芝麻													
12/12	四	白米油飯		蔬菜巧酥條 胡蘿蔔, 金針菇, 青花菜, 百頁豆腐	美味時蔬	/	鮮奶	4	3	1.2	3	0	1	790	
		白米, 瓠瓜, 香菇, 皮酥, 素火腿, 油片絲													
12/13	五	藜麥飯	杏仁沙茶素雞丁 素肉丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 杏仁果	桂筍梅干 桂竹筍, 黑木耳, 甜椒, 梅乾菜	美味時蔬	味噌豆腐湯 板豆腐, 乾海芽, 角螺, 味噌		3.8	2.4	1.5	2.8	0	0	610	
		白米, 紅藜麥													
12/16	一	糙米飯	藥膳香蔬 凍豆腐, 杏鮑菇, 高麗菜, 紅棗, 枸杞, 當歸	蘿蔔干炒豆仁 菜圃, 毛豆仁, 玉米粒, 結頭菜	有機時蔬	鮮菇湯 香菇, 金針菇, 高麗菜	履歷常 溫豆漿	3.8	2.5	1.8	2.6	0	0	616	
		白米, 糙米													
12/17	二	麥片飯	番茄煎豆腐 板豆腐, 角螺, 番茄, 玉米筍, 黑木耳	塔香海根 海帶根, 芹菜, 胡蘿蔔, 九層塔	美味時蔬	地瓜QQ甜湯 地瓜, 全白QQ		4.3	2.5	1.5	2.5	0	0	639	
		白米, 麥片													
12/18	三	紫米飯	四喜滷麵輪 麵輪, 麵筋泡, 秀珍菇, 青花菜	醬醋桂筍 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 桂竹筍	美味時蔬	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲		4	2.6	1.4	2.8	0	0	636	
		白米, 紫米													
12/19	四	台式炒米粉		素丁香豆包 豆包*1, 香菇, 海苔絲	美味時蔬	玉筍鮮蔬湯 玉米筍, 海帶結, 白蘿蔔	水果	3.3	2.7	1.2	2.5	1	0	636	
		細米粉, 素絞肉, 芹菜, 胡蘿蔔, 黑木耳, 高麗菜													
12/20	五	海苔絲飯	三杯麵輪 麵輪, 杏鮑菇, 青椒, 胡蘿蔔, 九層塔, 老薑	辣拌小瓜 小黃瓜, 毛豆仁, 油花生, 乾辣椒	美味時蔬	紅豆湯圓 紅豆, 小湯圓, 龍眼乾		4.5	2.3	1.2	2.6	0	0	635	
		白米, 海苔絲													
12/23	一	燕麥飯	洋芋滷素雞丁 素肉丁, 洋芋, 胡蘿蔔	堅果大黃瓜 堅果, 大黃瓜, 甜椒	有機時蔬	毛豆南瓜湯 南瓜, 毛豆仁		4.4	2.5	1.4	2.8	0	0	657	
		白米, 燕麥													
12/24	二	小米飯	紅燒雙結 百頁結, 海帶結, 胡蘿蔔, 秀珍菇	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 素絞肉, 黑木耳	美味時蔬	青木瓜棗銀湯 素羊肉, 青木瓜, 紅棗, 銀耳		4	2.6	1.7	2.8	0	0	644	
		白米, 小米													
12/25	三	五穀飯	梅筍滷豆包 豆包*1, 筍干, 梅干菜, 油片絲	椒鹽小瓜 胡蘿蔔, 小黃瓜, 杏鮑菇	美味時蔬	西米露甜湯 西谷米, 椰奶, 地瓜, 鳳梨丁	鮮奶	4.2	2.5	1.4	2.5	0.1	1	755	
		白米, 五穀米													
12/26	四	香菇炒飯		手工春捲*1 春捲皮*1, 綠豆芽, 香菇, 胡蘿蔔, 豆莢	美味時蔬	麻油菜湯 高麗菜, 金針菇, 玉米筍, 紅棗, 枸杞		4	3	1.6	3	0	0	680	
		糙米飯, 香菇, 素雞, 豆干丁, 素火腿, 素絞肉, 高麗菜, 金針菇, 胡蘿蔔													
12/27	五	黑芝麻飯	豆包炒菇 豆包, 金針菇, 香菇, 甜椒	關東煮 白蘿蔔, 鮑菇頭, 南瓜, 胡蘿蔔	美味時蔬	酸菜桂筍湯 酸菜, 大白菜, 桂竹筍		4	2.3	1.6	2.6	0	0	610	
		白米, 黑芝麻													
12/30	一	麥片飯	腐皮雜菜捲*1 豆腐皮*1, 碎干丁, 杏鮑菇, 素 火腿, 黑木耳, 小黃瓜	麻婆豆腐 板豆腐, 三色丁, 黑木耳	有機時蔬	鮮蔬咖哩湯 高麗菜, 涼薯, 胡蘿蔔, 香菇, 咖哩粉		3.9	2.3	1.2	3	0	0	611	
		白米, 麥片													
12/31	二	藜麥飯	客家素小炒 豆干片, 芹菜, 胡蘿蔔	鮮蔬素筍蕪 鮮蔬, 海帶絲, 素花枝, 甜椒	美味時蔬	白玉鮮菇湯 白蘿蔔, 鮑魚菇		3.8	2.5	1.6	2.6	0	0	611	
		白米, 紅藜麥													

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。本菜單使用豆腐製品，皆為國產在地食材。