



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	全蛋	蛋黃	蔬菜	油類	水果	熱量	鈣	鈉	
4	一	紫米飯	鳳梨咕咾肉 豬肉,鳳梨,洋蔥-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	鮮炒敏豆 敏豆,木耳-炒	青菜 青 菜	白玉雞湯 蘿蔔,雞肉	水果	6.1	2.6	2.2	3	1	872	265	775
5	二	白飯	茄汁燉雞 雞肉,紅蘿蔔,番茄,青豆-煮	柳葉魚X2 柳葉魚-炸	豆皮白菜 大白菜,鮮蔬,豆包絲-煮	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	結頭排骨湯 結頭菜,豬肉	豬肉餡餅	6.2	2.5	2.2	3.1	0	816	265	780
6	三	<日式炒麵特餐> 日式烤肉炒麵 + 香燒豬排 + 彩蔬玉米雞 + 鐵板豆芽 + 青菜 + 油腐味噌湯						水果	6.2	2.7	2	2.9	1	877	270	765
7	四	白飯	孜然炒雞 雞肉,彩椒-炒	蔥爆肉柳 豆干,豬肉,洋蔥,紅蘿蔔,蔥-煮	薑絲冬瓜 冬瓜,鮮菇-煮	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,海帶芽	蜂蜜蛋糕	6.2	2.5	2.2	3.1	0	816	255	780
8	五	玉米飯	京醬肉片 豬肉,洋蔥-煮	香烤棒棒腿 X2 翅小腿-烤	芝麻脆豆 豆薯,敏豆,白芝麻-炒	青菜 青 菜	~甜~花生牛奶湯 花生,薏仁,奶粉	水果	6.3	2.6	2.1	3	1	884	250	775
11	一	白飯	和風咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	香烤魚丁X3 魚肉-烤	彩蔬甘藍 高麗菜,彩椒-炒	青菜 青 菜	米粉湯 粗米粉,絞肉,鮮菇	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	1	861	250	770
12	二	全穀飯	醍醐香爌肉 豬肉,筍,福菜-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒黃瓜 大黃瓜,木耳-炒	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	味噌蛋花湯 雞蛋,味噌,柴魚片	保久乳	6.5	2.5	2.1	2.9	0	826	245	765
13	三	<義式料理特餐> 焗烤白醬肉蓉義大利麵 + 義式烤雞腿 + 海苔薯餅X4 + 蒜香花椰 + 青菜 + 磨菇濃湯						水果	6.1	2.6	2.1	2.5	1	847	270	775
14	四	蕎麥飯	瓜仔肉 豬肉,鮮菇,花瓜-煮	丁香炒雞 雞肉,豆乾,小魚乾-炒	燴煮大頭菜 結頭菜,鮮蔬-炒	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	薏仁燉雞湯 薏仁,雞肉	燒賣X2	6.3	2.6	2	2.7	0	808	265	770
15	五	鹹豬肉炒飯	烤肉醬雞翅 雞翅-烤	奶香玉米炒蛋 玉米粒,馬鈴薯,雞蛋,彩椒-炒	塔香粉絲 冬粉,鮮蔬-炒	青菜 青 菜	紅棗銀耳露 紅棗,白木耳	水果	6.4	2.7	2.1	2.7	0	825	270	760
高三特餐		<學測包高中決勝餐> 金榜題名粽 + 振筆疾書肉包 + 必勝蜂蜜蛋糕 + 考運好彩頭 + 青菜 + 紅棗銀耳露														
18	一	南瓜飯 白米,南瓜-蒸	椒鹽排骨酥X4 豬肉-炸	蒲燒鯛魚 魚排-蒸	芋香白菜 大白菜,芋頭-炒	青菜 青 菜	菇菇昆布湯 鮮菇,雞肉,海帶芽	水果	6.3	2.6	2	2.8	1	872	270	770
19	二	白飯	柴香照燒雞 雞肉,洋蔥,白芝麻,柴魚片-煮	番茄炒蛋 番茄,雞蛋-炒	海帶三絲 海帶絲,筍,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	味噌湯 蘿蔔,小魚乾,味噌,柴魚片	烤地瓜	6.6	2.7	2.1	2.7	0	839	265	775
25	一	白飯	三杯雞 雞丁,杏鮑菇,九層塔-炒	客家小炒 豬肉,豆干,西芹,魷魚-炒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜-炒	青菜 青 菜	竹筍雞湯 竹筍,雞骨	水果	7	3	2	3	1	899	265	775
26	二	古早味肉鬆蓋飯	黑胡椒豬柳 豬肉,鮮蔬-炒	田園玉米雞 雞肉,玉米,紅蘿蔔-炒	蒜香花椰 白花椰,鮮蔬-炒	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	芹香蘿蔔湯 紅白蘿蔔,芹菜	鍋貼X2	7	3	2	3	0	839	265	775
27	三	白飯	脆皮雞排 雞排-炸	瓜仔肉 豬肉,鮮蔬,花瓜-煮	鮮甜黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔-炒	青菜 青 菜	金針排骨湯 金針花,排骨	水果	7	3	2	3	1	899	265	775
28	四	麥片飯	洋蔥炒肉片 豬肉,洋蔥,蔥-炒	蔥燒魚 水沙魚丁,鮮蔬-燒	鮑菇菜豆 敏豆,杏鮑菇-炒	有機蔬菜 有 機 蔬 菜	清燉薏仁湯 馬鈴薯,薏仁,枸杞	薯餅X2	7	3	2	3	0	839	265	775
29	五	花生肉絲招牌油飯 含50%白米	香滷雞腿 雞腿-滷	芝香豆干 豆干,豆皮結,白芝麻-滷	白玉什錦 白蘿蔔,玉米筍,木耳-炒	青菜 青 菜	~甜~黑糖山粉圓 山粉圓	水果	7	3	2	3	1	899	265	775
寒假開始啦!																

寒假開始啦！

→本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用~！

：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品