



## 新竹縣新湖國民中學

112年8・9月份 葷食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								全穀 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	堅果 油脂	乳品	
30	三	特餐日	義大利肉醬麵	香酥肉排	時令青菜	玉米濃湯								
			煮/螺旋麵、豬絞肉、洋葱、番茄、三色丁	炸/香酥肉排	炒/時令青菜	煮/玉米粒、雞蛋、豬絞肉、玉米乳香粉		5.5	2.5	1.2	0	2.2	0	701
31	四	麥片飯	粉蒸肉	玉米拌小瓜	時令青菜	藥膳湯	水果							
			蒸/豬肉角、排骨丁、南瓜、蒸肉粉	炒/玉米粒、小黃瓜、豬絞肉、黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/藥膳包、雞腿丁、白蘿蔔		5.3	2.3	1.4	1	2.4	0	745
1	五	南瓜飯	樹子蒸魚	鐵板豆腐	時令青菜	蘿蔔排骨湯								
			蒸/生鮮魚片、樹子、薑絲、蔥	煮/板豆腐、豆芽菜、豬肉片、黑胡椒粒、蔥	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、排骨丁、芹菜		5.2	2.7	1.4	0	2.4	0	710
4	一	燕麥飯	麻油瓜肉燥	白菜滷	時令青菜	薑絲冬瓜湯								
			燒/豬絞肉、麻油瓜、紅蔥頭	煮/大白菜、胡蘿蔔、豬肉片、麵筋	炒/時令青菜	煮/冬瓜、排骨丁、薑絲		5.3	2	1.8	0	2.2	0	665
5	二	麥片飯	大滷桶	咖哩炒蛋	時令青菜	芋頭西米露	*鮮奶							
			炒/大黑干、玉米結、小黃瓜	炒/雞蛋、洋葱、咖哩粉	炒/時令青菜	煮/芋頭、西谷米、椰漿		6	2.9	1.3	0	2.4	1	928
6	三	特餐日	火腿蛋炒飯	檸檬雞翅	時令青菜	海芽肉片湯								
			炒/白米、肉絲、火腿丁、雞蛋、玉米粒、蔥	蒸/檸檬雞翅	炒/時令青菜	煮/海芽、豬肉片		5.5	2.2	1	0	2.2	0	674
7	四	蕎麥飯	蘑菇豬柳	彩繪青花	時令青菜	青木瓜湯	水果							
			燒/豬柳、豆芽菜、彩椒、蘑菇罐頭	煮/青花菜、豬肉片、胡蘿蔔、木耳絲	炒/時令青菜	煮/青木瓜、雞丁、枸杞		6	1.9	1.6	1	2.3	0	765
8	五	糙米飯	酥炸肉魚	糖醋馬鈴薯	時令青菜	香菇雞湯								
			炸/肉魚	燒/洋芋、洋葱、蕃茄、豬絞肉、鳳梨	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、雞腿丁、生香菇、紅棗		5.4	1.7	1.7	0	2.4	0	656
11	一	大麥仁飯	打拋豬肉	海鮮粉絲煲	時令青菜	味噌銀蘿湯								
			燒/豬絞肉、洋葱、番茄、九層塔	炒/魔粉、高麗菜、新鮮鮭魚條、乾木耳、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、味噌、海帶芽、豬肉片		5.5	2.1	2.3	0	2.2	0	699
12	二	五穀飯	筍乾油腐	蔥油蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	*鮮奶							
			燒/筍干、小四角油腐、胡蘿蔔	蒸/雞蛋、蔥、紅蔥頭	炒/時令青菜	煮/綠豆、小薏仁		6	1.7	1.2	0	2.4	0	686
13	三	特餐日	麵線糊	酥炸肉排	時令青菜	鍋貼	麵線糊:紅麵線、脆筍絲、豬肉絲、胡蘿蔔、乾木耳、雞蛋、香菜、烏醋							
			煮/紅麵線、蔥油絲、豬肉絲、胡蘿蔔、乾木耳、雞蛋、香菜、烏醋	炸/調理豬排	炒/時令青菜	蒸/鍋貼*2		5.4	2.2	1	0	2.2	0	667
14	四	紫米飯	南瓜燒雞	鮮繪黃瓜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果							
			燒/雞丁、南瓜、胡蘿蔔	煮/大黃瓜、豬肉片、秀珍菇	炒/時令青菜	煮/番茄、雞蛋		5.2	1.9	2.3	1	2.3	0	728
15	五	糙米飯	泰式檸檬蒸魚	蒜味油腐煲	時令青菜	蒲瓜肉片湯								
			蒸/生鮮魚片、濃縮檸檬汁、辣椒、香菜	煮/小四角油腐、豆芽菜、(冬粉)、豬肉絲、蒜、金針菇	炒/時令青菜	煮/蒲瓜、豬肉片		5.4	2.3	1.4	0	2.4	0	694
18	一	小米飯	橙汁排骨	絲瓜麵線	時令青菜	玉米雞湯								
			燒/排骨丁、豬肉片、洋葱、彩椒、濃縮檸檬汁	煮/絲瓜、紅麵線、豬絞肉、枸杞	炒/時令青菜	煮/玉米結、雞丁		5.2	2.5	2	0	2.2	0	701
19	二	糙米飯	沙茶干丁	番茄炒蛋	時令青菜	山粉圓甜湯	*鮮奶							
			燒/中干丁、小黃瓜、洋葱、九層塔、沙茶醬	炒/雞蛋、番茄	炒/時令青菜	煮/山粉圓、冬瓜磚		5.4	2.8	1.6	0	2.3	1	882
20	三	特餐日	高麗菜飯	韓式炸雞	時令青菜	紫菜蛋花湯								
			蒸/白米、高麗菜、胡蘿蔔、豬肉絲、生香菇	炸/雞丁、洋芋、韓式辣椒醬、番茄醬、白芝麻	炒/時令青菜	煮/紫菜、雞蛋		5.3	2.1	1.3	0	2.1	0	656
21	四	燕麥飯	味噌燉肉	塔香海絲	時令青菜	柴香白玉湯	水果							
			燒/豬肉角、排骨丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、味噌	炒/海帶絲、白干絲、芹菜、芹菜、豬肉絲、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、雞腿丁、柴魚粉		5.5	2.4	1.6	1	2.2	0	764
22	五	白米飯	香蒜魚蒸飯條	咖哩肉醬	時令青菜	酸辣湯								
			煮/生鮮魚丁、飯條、綠豆芽、蔥、蒜	煮/洋芋、豬絞肉、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉	炒/時令青菜	煮/板豆腐、筍絲、豬肉絲、雞蛋、乾耳絲		5.4	2.6	1.3	0	2.3	0	709
23	六	蕎麥飯	海鮮排	鹽水青蔬	時令青菜	涼薯雞湯								
			炸/海鮮排	煮/青花菜、筍片、大黑干、豬肉片	炒/時令青菜	煮/涼薯、雞腿丁、紅棗		5.5	2.1	1.2	0	2.4	0	681
25	一	香鬆飯	親子丼	白醬燉菜	時令青菜	活力南瓜湯								
			煮/雞丁、洋葱、雞蛋	煮/大白菜、豬絞肉、彩椒、玉米乳香粉	炒/時令青菜	煮/南瓜、排骨丁、紅棗		5.2	2.2	2	0	2.1	0	674
26	二	小米飯	醬燒油腐	葷菇蒸蛋	時令青菜	紅豆小湯圓	豆漿							
			燒/三角油腐、小黃瓜、胡蘿蔔、洋葱	蒸/雞蛋、生香菇	炒/時令青菜	煮/紅豆、小湯圓		5.4	2	1.4	0	2.3	0	667
27	三	特餐日	沙茶肉絲炒麵	虱目魚柳	時令青菜	虱目魚丸羹湯								
			炒/白蘿蔔、豬肉絲、高麗菜、油菜、胡蘿蔔、沙茶醬	炸/調理虱目魚柳條*2	炒/時令青菜	煮/筍絲、虱目魚丸、乾木耳、胡蘿蔔		5.3	1.7	1.6	0	2.2	0	638
28	四	芝麻飯	椒麻雞丁	玉米四喜	時令青菜	齋菜豆腐羹	水果							
			炸/雞腿丁、雞胸丁、香菜、濃縮檸檬汁、魚露、辣椒、烏醋	煮/玉米粒、豬絞肉、胡蘿蔔、芹菜	炒/時令青菜	煮/大白菜、板豆腐、胡蘿蔔、乾木耳		5.3	2.4	1.4	1	2.2	0	745

標記「★」含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

~ 本校一律使用國產豬牛肉食材 ~



泳翔食品股份有限公司 製

新竹縣新湖國民中學															
112年 8・9月份 素食菜單															
日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)	
								全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	堅果 油脂	乳品		
30	三	特餐日	義大利肉醬麵	客家婆菜	時令青菜	玉米濃湯			5.5	1.6	1.3	0	2.2	0	637
			煮/螺旋麵,小干丁,番茄,三色丁	炸/地瓜,香菜	炒/時令青菜	煮/玉米粒,洋芋,雞蛋									
31	四	麥片飯	滷味拼盤	玉米拌小瓜	時令青菜	藥膳湯	水果		5.3	2.1	1.3	1	2.4	0	729
			滷/海帶結,蘭花干,大黑干,香菜	炒/玉米粒,小黃瓜,黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/藥膳包,油片,白蘿蔔									
1	五	南瓜飯	塔香茄子	鐵板豆腐	時令青菜	蘿蔔素湯			5.2	2.3	1.4	0	2.4	0	680
			煮/茄子,素雞,九層塔	煮/板豆腐,豆芽菜,黑胡椒粒	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,皮絲,芹菜									
4	一	燕麥飯	麻油瓜干丁	白菜滷	時令青菜	薑絲冬瓜湯			5.3	2.5	2.1	0	2.2	0	710
			燒/麻油瓜,小干丁	煮/大白菜,胡蘿蔔,木耳,麵筋	炒/時令青菜	煮/冬瓜,薑絲									
5	二	麥片飯	大滷桶	紅娘炒蛋	時令青菜	芋頭西米露	*鮮奶		6	2.7	1.9	0	2.4	1	928
			炒/大黑干,玉米結,小黃瓜	炒/雞蛋,紅仁	炒/時令青菜	煮/芋頭,西谷米,椰漿									
6	三	特餐日	火腿蛋炒飯	紅燒豆包	時令青菜	海芽蛋花湯			5.5	2	1.1	0	2.2	0	662
			炒/白米,素火腿,雞蛋,玉米粒	煮/豆包,香菜	炒/時令青菜	煮/海芽,雞蛋									
7	四	蕎麥飯	蘑菇花干	彩繪青花	時令青菜	青木瓜湯	水果		6	2.3	1.2	1	2.3	0	786
			燒/蘭花干,豆芽菜,蘑菇罐頭	煮/青花菜,豆干,胡蘿蔔,木耳絲	炒/時令青菜	煮/青木瓜,皮絲,枸杞									
8	五	糙米飯	鹽酥拼盤	糖醋馬鈴薯	時令青菜	紅棗銀蘿湯			5.4	2.3	1.3	0	2.4	0	691
			炸/中干丁,四季豆,素肚,九層塔	燒/洋芋,豆腸,蕃茄,鳳梨	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,生香菇,紅棗									
11	一	大麥仁飯	香椿油腐	豆瓣粉絲煲	時令青菜	味噌銀蘿湯			5.5	1.6	2.4	0	2.2	0	664
			燒/小三角油腐,香椿醬	炒/寬粉,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,味噌,海帶芽									
12	二	五穀飯	筍乾油腐	滑嫩蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	*鮮奶		6	1.7	1.2	0	2.4	0	686
			燒/筍干,小四角油腐,胡蘿蔔	蒸/雞蛋	炒/時令青菜	煮/綠豆,小薏仁									
13	三	特餐日	麵線糊	筍白筍燒烤麩	時令青菜	素鍋貼			5.4	2.2	1.9	0	2.2	0	690
			煮/紅麵線,鮑魚絲,油片,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋,香菜,烏醋	燒/筍白筍,烤麩,玉米筍	炒/時令青菜	蒸/素鍋貼*2									
14	四	紫米飯	南瓜豆腐	鮮菇黃瓜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果		5.2	1.9	1.6	1	2.3	0	710
			燒/南瓜,百頁豆腐,胡蘿蔔	煮/大黃瓜,秀珍菇,豆包(切絲)	炒/時令青菜	煮/番茄,雞蛋									
15	五	糙米飯	素炒三絲	油腐粉絲煲	時令青菜	蒲瓜素湯			5.4	2	1.1	0	2.4	0	664
			炒/白干絲,生鮮木耳,蓮藕	燒/小四角油腐,豆芽菜,冬粉,金針菇	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,油片									
18	一	小米飯	彩椒山藥	絲瓜麵線	時令青菜	芹香玉米湯			5.2	1.8	1.9	0	2.2	0	646
			燒/彩椒,山藥,大黑干	煮/絲瓜,紅麵線,枸杞	炒/時令青菜	煮/玉米結,芹菜									
19	二	糙米飯	沙茶干丁	番茄炒蛋	時令青菜	山粉圓甜湯	*鮮奶		5.4	2.6	1.6	0	2.3	1	867
			燒/中干丁,小黃瓜,九層塔,素沙茶醬	炒/雞蛋,番茄	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜磚									
20	三	特餐日	高麗菜飯	紅燒油腐	時令青菜	紫菜蛋花湯			5.3	1.8	1.3	0	2.1	0	633
			蒸/白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,皮絲	煮/四角豆腐,薑絲	炒/時令青菜	煮/紫菜,雞蛋									
21	四	燕麥飯	味噌燉凍腐	塔香海絲	時令青菜	蘿蔔鮮菇湯	水果		5.5	1.5	1.6	1	2.2	0	697
			燒/凍豆腐,秀珍菇,生鮮木耳,味噌	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,鴻喜菇,芹菜									
22	五	白米飯	芽菜炒豆干片	蔬食咖哩	時令青菜	酸辣湯			5.4	1.7	1.3	0	2.3	0	642
			煮/豆干片,綠豆芽,芹菜	煮/洋芋,胡蘿蔔,花椰菜,素咖哩粉	炒/時令青菜	煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,乾耳絲									
23	六	蕎麥飯	宮保皮蛋	鹽水青蔬	時令青菜	涼薯蒟蒻湯			5.5	1.8	1.8	0	2.4	0	673
			煮/皮蛋,百頁,乾辣椒	煮/青花菜,筍片,大黑干,生香菇	炒/時令青菜	煮/涼薯,素蒟蒻,紅棗									
25	一	香鬆飯	三杯杏鮑菇	白醬燉菜	時令青菜	活力南瓜湯			5.2	2	2	0	2.1	0	659
			煮/杏鮑菇,中干丁,九層塔,老薑	煮/大白菜,彩椒,玉米筍	炒/時令青菜	煮/南瓜,板豆腐,紅棗									
26	二	小米飯	醬燒油腐	薑菇蒸蛋	時令青菜	紅豆小湯圓	豆漿		5.4	2	1.4	0	2.3	0	667
			燒/三角油腐,小黃瓜,胡蘿蔔	蒸/雞蛋,生香菇	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓									
27	三	特餐日	素香炒麵	香滷黑干	時令青菜	素羹湯			5.3	2.5	1.6	0	2.2	0	698
			炒/白圓麵,高麗菜,油片,胡蘿蔔,素沙茶醬	滷/大黑干,滷包	炒/時令青菜	煮/筍絲,素丸,乾木耳,胡蘿蔔									
28	四	香鬆飯	椒麻花干	玉米四喜	時令青菜	齋菜豆腐羹	水果		5.3	1.9	1.5	1	2.2	0	710
			炸/蘭花干,香菜,濃縮檸檬汁,辣椒,烏醋	煮/玉米粒,胡蘿蔔,杏鮑菇,芹菜	炒/時令青菜	煮/大白菜,板豆腐,胡蘿蔔,乾木耳									
標記『★』含衛福部公告之六大過敏原(蝦,蟹,芒果,花生,牛奶,雞蛋)・屬特殊過敏體質者需特別注意。															
若遇不可抗力之天然因素時・會提前告知校方更改菜色事宜。															
~ 本校一律使用國產豬牛肉食材 ~															
泳翔食品股份有限公司 製															

新竹縣新湖國中112年 8，9 月學生午餐食譜設計一覽表																					
日期	星期	主食		副食一		副食二		副食三		湯(烹調方式)		水果/乳製品/其他			份數分析(份數)						
		菜名	食材	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	食材	水果(水果名)	乳製品(品名)	其他	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
30	三	義大利肉醬麵	煮/螺旋麵,豬絞肉,洋蔥,番茄,三色丁	香酥肉排	炸/香酥肉排			當令時蔬	炒/時令青菜	玉米濃湯	煮/玉米粒,雞蛋,豬絞肉,玉米乳香粉				5.5	2.5	1.2	0	2.2	0	701
31	四	麥片飯	白米,麥片	粉蒸肉	蒸/豬肉角,排骨丁,南瓜,蒸肉粉	玉米拌小瓜	炒/玉米粒,小黃瓜,豬絞肉,黑胡椒粒	當令時蔬	炒/時令青菜	藥膳湯	煮/藥膳包,雞腿丁,白蘿蔔	水果			5.3	2.3	1.4	1	2.4	0	745
1	五	南瓜飯	白米、南瓜	樹子蒸魚	蒸/生鮮魚片,樹子,薑絲,蔥	鐵板豆腐	煮/板豆腐,豆芽菜,豬肉片,黑胡椒粒,蔥	當令時蔬	炒/時令青菜	蘿蔔排骨湯	煮/白蘿蔔,排骨丁,芹菜				5.2	2.7	1.4	0	2.4	0	710
4	一	燕麥飯	白米,燕麥	麻油瓜肉燥	燒/豬絞肉,麻油瓜,紅蔥頭	白菜滷	煮/大白菜,胡蘿蔔,豬肉片,麵筋	當令時蔬	炒/時令青菜	薑絲冬瓜湯	煮/冬瓜,排骨丁,薑絲				5.3	2	1.8	0	2.2	0	665
5	二	麥片飯	白米,麥片	大滷桶	炒/大黑干,玉米結,小黃瓜	咖哩炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥,咖哩粉	當令時蔬	炒/時令青菜	芋頭西米露	煮/芋頭,西谷米,椰漿		鮮奶		6	2.9	1.3	0	2.4	1	928
6	三	火腿蛋炒飯	炒/白米,肉絲,火腿丁,雞蛋,玉米粒,蔥	檸檬雞翅	蒸/檸檬雞翅			當令時蔬	炒/時令青菜	海芽肉片湯	煮/海芽,豬肉片				5.5	2.2	1	0	2.2	0	674
7	四	蕎麥飯	白米,蕎麥	蘑菇豬柳	燒/豬柳,豆芽菜,彩椒,蘑菇罐頭	彩繪青花	煮/青花菜,豬肉片,胡蘿蔔,木耳絲	當令時蔬	炒/時令青菜	青木瓜湯	煮/青木瓜,雞丁,枸杞	水果			6	1.9	1.6	1	2.3	0	765
8	五	糙米飯	白米、糙米	酥炸肉魚	炸/肉魚	糖醋馬鈴薯	燒/洋芋,洋蔥,番茄,豬絞肉,鳳梨	當令時蔬	炒/時令青菜	香菇雞湯	煮/白蘿蔔,雞腿丁,生香菇,紅棗				5.4	1.7	1.7	0	2.4	0	656
11	一	大麥仁飯	白米,大麥仁	打拋豬肉	燒/豬絞肉,洋蔥,番茄,九層塔	海鮮粉絲煲	炒/寬粉,高麗菜,新鮮魷魚條,乾木耳,胡蘿蔔	當令時蔬	炒/時令青菜	味噌銀蘿蔔湯	煮/白蘿蔔,味噌,海帶芽,豬肉片				5.5	2.1	2.3	0	2.2	0	699
12	二	五穀飯	白米、五穀米	筍乾油腐	燒/筍干,小四角油腐,胡蘿蔔	蔥油蒸蛋	蒸/雞蛋,蔥,紅蔥頭	當令時蔬	炒/時令青菜	綠豆薏仁湯	煮/綠豆,小薏仁		鮮奶		6	1.7	1.2	0	2.4	0	686
13	三	麵線糊	煮/紅麵線,脆筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋,香菜,烏醋	酥炸肉排	炸/調理豬排			當令時蔬	炒/時令青菜	鍋貼	蒸/鍋貼*2				5.4	2.2	1	0	2.2	0	667
14	四	紫米飯	白米,紫米	南瓜燒雞	燒/雞丁,南瓜,胡蘿蔔	鮮繪黃瓜	煮/大黃瓜,豬肉片,秀珍菇	當令時蔬	炒/時令青菜	番茄蛋花湯	煮/番茄,雞蛋	水果			5.2	1.9	2.3	1	2.3	0	728
15	五	糙米飯	白米,糙米	泰式檸檬蒸魚	蒸/生鮮魚片,濃縮檸檬汁,辣椒,香菜	蒜味油腐煲	燒/小四角油腐,豆芽菜,(冬粉),豬肉絲,蒜,金針	當令時蔬	炒/時令青菜	蒲瓜肉片湯	煮/蒲瓜,豬肉片				5.4	2.3	1.4	0	2.4	0	694
18	一	小米飯	白米,小米	橙汁排骨	燒/排骨丁,豬肉角,洋蔥,彩椒,濃縮柳橙汁	絲瓜麵線	煮/ 絲瓜,紅麵線,豬絞肉,枸杞	當令時蔬	炒/時令青菜	玉米雞湯	煮/玉米結,雞丁				5.2	2.5	2	0	2.2	0	701
19	二	糙米飯	白米,糙米	沙茶干丁	燒/中干丁,小黃瓜,洋蔥,九層塔,沙茶醬	番茄炒蛋	炒/雞蛋,番茄	當令時蔬	炒/時令青菜	山粉圓甜湯	煮/山粉圓,冬瓜磚		鮮奶		5.4	2.8	1.6	0	2.3	1	882
20	三	高麗菜飯	蒸/白米,高麗菜,胡蘿蔔,豬肉絲,生香菇	韓式炸雞	炸/雞丁,洋芋,韓式辣椒醬,番茄醬,白芝麻			當令時蔬	炒/時令青菜	紫菜蛋花湯	煮/紫菜,雞蛋				5.3	2.1	1.3	0	2.1	0	656
21	四	燕麥飯	白米,燕麥	味噌燉肉	燒/豬肉角,排骨丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,味噌	塔香海絲	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,豬肉絲,胡蘿蔔	當令時蔬	炒/時令青菜	柴香白玉湯	煮/白蘿蔔,雞腿丁,柴魚粉	水果			5.5	2.4	1.6	1	2.2	0	0
22	五	白米飯	白米,地瓜	香蒜魚蒸板條	煮/生鮮魚丁,板條,絲豆芽,蔥,蒜	咖哩肉醬	煮/洋芋,豬絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	當令時蔬	炒/時令青菜	酸辣湯	煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,雞蛋,乾耳絲				5.4	2.6	1.3	0	2.3	0	709
23	六	蕎麥飯	白米,蕎麥	海鮮排	炸/海鮮排	鹽水青菜	煮/青花菜,筍片,大黑干,豬肉片	當令時蔬	炒/時令青菜	涼薯雞湯	煮/涼薯,雞腿丁,紅棗				0	0	0	0	0.0	0	0
25	一	香鬆飯	白米,香鬆	親子丼	煮/雞丁,洋蔥,雞蛋	白醬燉菜	煮/大白菜,豬絞肉,彩椒,玉米乳香粉	當令時蔬	炒/時令青菜	活力南瓜湯	煮/南瓜,排骨丁,紅棗				5.2	2.2	2	0	2.1	0	674
26	二	小米飯	白米,小米	醬燒油腐	燒/,三角油腐,小黃瓜,胡蘿蔔,洋蔥	蕈菇蒸蛋	蒸/雞蛋,生香菇	當令時蔬	炒/時令青菜	紅豆小湯圓	煮/紅豆,小湯圓			豆漿	5.4	2	1.4	0	2.3	0	667
27	三	沙茶肉絲炒麵	炒/白圓麵,豬肉絲,高麗菜,油菜,胡蘿蔔,沙茶醬	虱目魚柳	炸/調理虱目魚柳條*2			當令時蔬	炒/時令青菜	虱目魚丸羹湯	煮/筍絲,虱目魚丸,乾木耳,胡蘿蔔				5.3	1.7	1.6	0	2.2	0	638
28	四	芝麻飯	白米,芝麻	椒麻雞丁	雞腿丁,雞胸丁,香菜,濃縮檸檬汁,魚露,辣椒	玉米四喜	煮/玉米粒,豬絞肉,胡蘿蔔,芹菜	當令時蔬	炒/時令青菜	齋菜豆腐羹	煮/大白菜,板豆腐,胡蘿蔔,乾木耳	水果			5.3	2.4	1.4	1	2.2	0	745

營養師/午餐執秘：

單位主管：

校長：

※備註：

- 1.平均供應人數： 443 人 ；平均單價/人： 43 元。
- 2.主要食材為主要供應材料，例如：花瓜燉雞 主要食材為花瓜、雞肉。
- 3.菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
- 4.水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳…等，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供營養\*多、益\*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花…等。
- 5.每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
- 6.每週至少供應1次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。
- 7.食物份數及營養成分分析請參考「衛生福利部食品藥物管理署/食品藥物消費者知識服務網」及「學校午餐食物內容及營養基準」。
- 8.表格若不敷使用請自行增加