



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 粗粒	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	堅果 油類	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/薯粉, 高麗菜, 新鮮魷魚條, 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, 脆筍絲, 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, 豬肉角, 洋葱, 彩椒, 濃縮橙汁	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, 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	香蒜魚蒸板條	咖哩肉醬	時令青菜	酸辣湯											
			煮/生鮮魚丁, 板條, 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/白麵條, 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 (千卡)	
								全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	坚果 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								
			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				5.5	1.6	1.3	0	2.2
31	四	麥片飯	滷味拼盤	玉米拌小瓜	時令青菜	藥膳湯	水果							
			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					5.3	2.1	1.3	1
1	五	南瓜飯	塔香茄子	鐵板豆腐	時令青菜	蘿蔔素湯								
			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				5.2	2.3	1.4	0	2.4
4	一	燕麥飯	麻油瓜干丁	白菜滷	時令青菜	薑絲冬瓜湯								
			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				5.3	2.5	2.1	0	2.2
5	二	麥片飯	大滷桶	紅娘炒蛋	時令青菜	芋頭西米露	*鮮奶							
			炒/大黑干,玉米結,小黃瓜	炒/雞蛋,紅仁	炒/時令青菜	煮/芋頭,西谷米,椰漿					6	2.7	1.9	0
6	三	特餐日	火腿蛋炒飯	紅燒豆包	時令青菜	海芽蛋花湯								
			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				5.5	2	1.1	0	2.2
7	四	蕎麥飯	蘑菇花干	彩繪青花	時令青菜	青木瓜湯	水果							
			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					6	2.3	1.2	1
8	五	糙米飯	鹽酥拼盤	糖醋馬鈴薯	時令青菜	紅棗銀蘿湯								
			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				5.4	2.3	1.3	0	2.4
11	一	大麥仁飯	香椿油腐	豆瓣粉絲煲	時令青菜	味噌銀蘿湯								
			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				5.5	1.6	2.4	0	2.2
12	二	五穀飯	筍乾油腐	滑嫩蒸蛋	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	炒/時令青菜	煮/綠豆,小薏仁					6	1.7	1.2	0
13	三	特餐日	麵線糊	筍白筍燒烤麩	時令青菜	素鍋貼								
			煮/紅薯條,鮑魚絲,油片,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋,素菜,烏醋	燒/筍白筍,烤麩,玉米筍	炒/時令青菜	蒸/素鍋貼*2				5.4	2.2	1.9	0	2.2
14	四	紫米飯	南瓜豆腐	鮮菇黃瓜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果							
			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					5.2	1.9	1.6	1
15	五	糙米飯	素炒三絲	油腐粉絲煲	時令青菜	蒲瓜素湯								
			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				5.4	2	1.1	0	2.4
18	一	小米飯	彩椒山藥	絲瓜麵線	時令青菜	芹香玉米湯								
			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				5.2	1.8	1.9	0	2.2
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,九層塔,素沙茶醬	炒/雞蛋,番茄	炒/時令青菜	煮/山粉圓,冬瓜磚					5.4	2.6	1.6	0
20	三	特餐日	高麗菜飯	紅燒油腐	時令青菜	紫菜蛋花湯								
			煮/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				5.3	1.8	1.3	0	2.1
21	四	燕麥飯	味噌嫩凍腐	塔香海絲	時令青菜	蘿蔔鮮菇湯	水果							
			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					5.5	1.5	1.6	1
22	五	白米飯	芽菜炒豆干片	蔬食咖哩	時令青菜	酸辣湯								
			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,乾木耳				5.4	1.7	1.3	0	2.3
23	六	蕎麥飯	宮保皮蛋	鹽水青蔬	時令青菜	涼薯蒟蒻湯								
			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				5.5	1.8	1.8	0	2.4
25	一	香鬆飯	三杯杏鮑菇	白醬嫩菜	時令青菜	活力南瓜湯								
			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				5.2	2	2	0	2.1
26	二	小米飯	醬燒油腐	薑菇蒸蛋	時令青菜	紅豆小湯圓	豆漿							
			燒/三角油腐,小黃瓜,胡蘿蔔	蒸/雞蛋,生香菇	炒/時令青菜	煮/紅豆,小湯圓					5.4	2	1.4	0
27	三	特餐日	素香炒麵	香滷黑干	時令青菜	素羹湯								
			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				5.3	2.5	1.6	0	2.2
28	四	香鬆飯	椒蔥花干	玉米四喜	時令青菜	齋菜豆腐羹	水果							
			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					5.3	1.9	1.5	1

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/玉米粒,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,綠豆芽,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	鹽水青蔬	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
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	葷菇蒸蛋	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