

日期		主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
5/1	三	家常炒飯	烤雞排 雞排C.烤	油丁什錦 油豆腐.彩椒Q.炒	香菇肉絲 香菇Q.肉絲Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q.煮			6.2	2.3	2.0	2.2	716
5/2	四	小米飯	花枝排 花枝排C.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉Q.炒	開陽鮮蔬 蝦米.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 玉米清湯 玉米粒C.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮			6.2	2.4	2.0	2.2	763
5/3	五	糙米飯	叉燒肉 里肌肉Q.烤	菜甫蛋 菜甫.雞蛋Q.炒	冬瓜絞肉 冬瓜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜 香菇竹筍湯 香菇Q.竹筍Q.煮			6.3	2.2	2.0	2.2	715
5/6	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜.肉丁C.煮	咕咾肉 肉丁Q.炒	蔥燒豆腐 青蔥.豆腐.炒	產銷履歷	日式海芽湯 味噌.海帶芽.煮		6.4	2.2	2.0	2.2	763
5/7	二	糙米飯	香酥魚排 魚排Q.炸	洋蔥豆包 洋蔥Q.胡蘿蔔Q.豆包.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇Q.蔬菜Q.煮			6.2	2.3	2.0	2.2	716
5/8	三	狀元及第~包高中餐											
		素香鬆飯+粽子	滷雞腿 雞腿C.滷	蒜香蘿蔔糕 蘿蔔糕.蒸	豆沙包 豆沙包C.蒸	季節蔬菜 薏仁鮮蔬湯 薏仁.蔬菜Q.煮			6.3	2.2	2.0	2.3	760
5/9	四	紫米飯	蔥燒肉排 青蔥.肉排C.煮	肉燥油腐 絞肉Q.油豆腐.煮	蝦醬時蔬 蝦米.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 結頭菜大骨湯 結頭菜Q.胡蘿蔔Q.大骨Q.煮			6.3	2.2	2.0	2.2	715
5/10	五	糙米飯	滷雞腿 雞腿C.滷	肉絲高麗 肉絲Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲Q.胡蘿蔔Q.煮			6.2	2.2	2.0	2.2	748
5/13	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.馬鈴薯Q.煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉Q.胡蘿蔔Q.炒	鮮菇彩蔬 香菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q.豆腐.煮		6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/14	二	糙米飯	味噌燒魚 味噌.魚丁Q.燒	鍋貼*2 鍋貼C.蒸	蒜香四季豆 蒜頭.四季豆T.炒	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.大骨Q.煮			6.3	2.2	2.0	2.3	760
5/15	三	炸醬麵	滷雞排 雞排C.滷	油蔥八寶肉末/肉包 油蔥.洋蔥Q.絞肉Q.炒/肉包C.蒸	白玉蘿蔔燒 白紅蘿蔔Q.肉絲Q.燒	季節蔬菜 番薯芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮			6.4	2.2	2.0	2.3	767
5/16	四	薏仁飯	巴比Q肉片 肉片C.豆芽菜Q.炒	針菇時蔬 金針菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯Q.雞丁Q.煮			6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/17	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q.九層塔.炸	甘藍炒肉 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	莎莎肉醬 洋蔥Q.番茄Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜 刺瓜大骨湯 大黃瓜Q.大骨Q.煮			6.2	2.3	2.0	2.2	716
5/20	一	白飯	海結燒肉 肉丁C.海帶結.炒	紅絲鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	紅燒豆腐 豆腐.青蔥.紅燒	產銷履歷	枸杞燉湯 枸杞.冬瓜Q.煮		6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/21	二	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q.冬粉.薑.煮	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	花枝丸*2 花枝丸C.炸	有機蔬菜 三絲蔬菜湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.煮			6.2	2.2	2.0	2.3	713
5/22	三	茄汁肉醬麵	烤雞腿 雞腿C.烤	番茄玉米/養生雞丁 番茄Q.玉米粒C.洋蔥Q.絞肉Q.煮/雞丁Q.紅蔥.炒	杏菇鮮瓜 杏鮑菇Q.瓜Q.炒	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭Q.西谷米.煮			6.4	2.2	2.0	2.3	767
5/23	四	黑芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳C.洋蔥Q.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	什錦鮮蔬 蔬菜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜 羅宋湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮			6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/24	五	糙米飯	蔥油雞 雞丁Q.青蔥.炒	燴什錦 時蔬Q.肉絲Q.炒	滷味 油豆腐.蔬菜Q.玉米段Q.煮	有機蔬菜 鮮蔬大骨湯 蔬菜Q.大骨Q.煮			6.2	2.3	2.0	2.3	760
5/27	一	白飯	蜜汁魚條 魚條Q.炸	海帶三絲 白乾絲.海帶絲.胡蘿蔔絲Q.炒	芋香大白 芋頭Q.大白菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷	紅麵線湯 麵線.絞肉Q.胡蘿蔔Q.煮		6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/28	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅C.烤	洋蔥肉絲 洋蔥Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	番茄豆腐 番茄Q.豆腐.煮	有機蔬菜 青菜鮮菇湯 蔬菜Q.香菇Q.煮			6.2	2.2	2.0	2.3	713
5/29	三	香蔥滷肉飯	塔香炸雞 雞丁Q.九層塔.炸	蒜泥蘿蔔糕 蒜泥.蘿蔔糕.蒸	肉絲彩蔬 蔬菜Q.肉絲Q.炒	季節蔬菜 芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.大骨Q.煮			6.4	2.2	2.0	2.3	767
5/30	四	白飯	紅燒里肌 里肌排C.紅燒	筍片燜肉 筍片Q.肉絲Q.燜	田園四色 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.毛豆T.炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮			6.3	2.3	2.0	2.2	763
5/31	五	糙米飯	洋芋燉肉 馬鈴薯Q.肉丁C.煮	肉絲豆芽 肉絲Q.豆芽菜Q.炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q.大骨Q.煮	豆奶	6.2	2.3	2.0	2.3	760	

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。