

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全蛋(份)	蛋豆腐(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
1/3	芝麻飯	鹹酥雞 雞丁, 地瓜	炸 南瓜炒肉末 南瓜, 洋蔥, 絞肉	炒 青菜	結頭菜菇湯 結頭菜, 菇	水果							
1/4	糙米飯	紅燒肉 肉丁, 白蘿蔔	燒 沙茶寬粉 寬冬粉, 大白菜	炒 有機青菜	海芽蛋花湯 乾海帶芽, 洗選蛋								
1/5	特餐	韓式部隊鍋 蒸煮麵, 泡菜, 豆包	煮 醬燒麵腸 麵腸, 洋蔥, 黑豆燻醬	炒 有機青菜	素水餃*2 水餃*2	鮮奶							
1/6	蕎麥飯	香酥魚排*1 魚排	炸 田園四色 玉米粒, 毛豆, 馬鈴薯	炒 有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 紅蘿蔔, 大骨								
1/7	糙米飯	安東燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 冬粉	燉 客家小炒 芹菜, 豆干片, 紅蘿蔔, 肉絲	炒 產履青菜	八寶粥	水果							
1/10	麥片飯	洋蔥肉柳 肉柳, 洋蔥, 青蔥	炒 飄香滷味 四分乾丁, 甜不辣, 海苔結	滷 青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	水果							
1/11	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 花生, 乾辣椒	炒 麻油鮮菇芥菜 大芥菜, 菇, 金針菇	炒 有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 菇								
1/12	特餐	乾炒板條 板條, 肉絲, 木耳, 洋蔥	炒 茶葉蛋*1 茶葉蛋*1	滷 有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄, 洗選蛋, 豆腐	黃豆奶							
1/13	五穀飯	香酥魚排*1 時節魚	炸 酸菜百頁 百頁豆腐, 酸菜	炒 有機青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨								
1/14	糙米飯	筍乾燒豬腳 筍乾, 豬腳丁, 肉丁	煮 韓式拌黃芽 黃豆芽, 海芽, 白芝麻	炒 產履青菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 二砂	水果							
1/17	芝麻飯	大阪燒豬排*1 豬排	炸 洋蔥炒蛋 洗選蛋, 洋蔥	炒 青菜	蔬菜肉骨茶湯 白蘿蔔, 高麗菜, 乾豆乾, 肉骨茶包	水果							
1/18	糙米飯	羅定雞球 雞丁, 洋蔥, 黑豆豉	炒 白菜滷 大白菜, 肉絲, 香菇絲, 紅蘿蔔	滷 有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋								
1/19	特餐	夏威夷炒飯 素火腿, 鳳梨, 洗選蛋, 洋蔥	炒 關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 玉米	煮 有機青菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 馬鈴薯	優酪乳							
1/20	糙米飯	泡菜鮮魚煲 魚丁, 冬粉, 泡菜, 青蔥	煮 蝦香炒結頭菜 結頭菜, 蝦米, 紅蘿蔔, 香菇	炒 有機青菜	長年菜雞湯 芥菜仁, 雞丁, 薑片								
寒 假													
2/11	糙米飯	醬燒雞丁 雞丁, 高麗菜	燒 魚香茄子 茄子, 絞肉	炒 產履青菜	綠豆仁西米露 綠豆仁, 西谷米	水果							
2/14	海苔飯	粉蒸肉 肉丁, 地瓜, 蒸肉粉	蒸 鐵板豆腐 豆腐, 洋蔥	炒 青菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔, 生豆包, 味噌, 青蔥	水果							
2/15	糙米飯	金沙咖哩雞丁 雞丁, 南瓜, 洋蔥, 鹹蛋黃	炒 什錦花菜 青白花, 紅蘿蔔, 木耳絲	炒 有機青菜	結頭菜昆布湯 結頭菜, 乾昆布, 芹菜								
2/16	特餐	茄汁義大利麵 義大利麵, 洋蔥, 番茄丁, 花椰菜, 素火腿	炒 玉米滑蛋 玉米粒, 洗選蛋	炒 有機青菜	黃瓜蘿蔔湯 大黃瓜, 紅蘿蔔	黑豆奶							
2/17	薏仁飯	虱目魚排*1 虱目魚排	炸 海帶三絲 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋, 青蔥								
2/18	糙米飯	黃豆燒豬腳 豬腳丁, 肉丁, 黃豆	燒 蛋酥白菜 大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 木耳	炒 產履青菜	花豆薏仁湯 花豆, 小薏仁	水果							
2/21	麥片飯	蜜汁薯塊肉丁 馬鈴薯, 肉丁, 青蔥	燒 蔬菜炒年糕 年糕條, 大白菜, 肉絲, 乾香菇	炒 青菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞丁	水果							
2/22	糙米飯	五香雞排*1 雞排, 五香粉	滷 芹香海帶根 芹菜, 海帶根	炒 有機青菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜, 蛋								
2/23	特餐	炒米粉 米粉, 乾香菇, 豆包絲, 芹菜, 高麗菜	炒 黑椒毛豆莢 毛豆莢	煮 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 蛋	鮮奶							
2/24	小米飯	咖哩魚丁 魚丁, 馬鈴薯/南瓜, 洋蔥	煮 什錦黃瓜 大黃瓜, 木耳絲, 九片	炒 有機青菜	藥燉排骨 龍骨丁, 蘿蔔, 金針菇, 藥包								
2/25	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 乾辣椒, 洋蔥	炒 豆漿蒸蛋 洗選蛋, 豆漿	蒸 產履青菜	白木耳蓮子湯 白木耳, 雲蓮子	水果							
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)				
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1	0~1		2				
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1	0~1		2.5				
國中		860	5.5	2.5	2	0~1	0~1		2.5				

表單設計:全盛美食/軒泰/定健食品有限公司

菜單審核小組

營養師

訓導主任

校長