

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	五	白飯	蜂蜜檸檬雞丁	咖哩洋芋	脆炒扁蒲	履歷蔬菜	髮菜羹湯		5.4	2.4	1.9	2.8		732
		白米	雞肉, 杏鮑菇, 白芝麻	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉, 洋蔥	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔		大白菜, 髮菜, 肉羹							
4	一	肉燥飯	京都肉排*1	關東煮	絲瓜金針	履歷蔬菜	山藥湯	水果	5.6	2.8	1.3	2.2	1	794
		白米, 香菇, 豬肉	豬肉	油豆腐, 甜不辣, 玉米	絲瓜, 金針菇, 木耳		山藥, 薏仁, 龍骨							
5	二	糙米飯	蜜汁雞排*1	雪菜干丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	芋頭西米露		5.3	2.5	1.6	2.2		698
		白米, 糙米	雞排	雪菜, 豆干丁, 豬肉	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔		芋頭, 西米露, 奶粉							
6	三	地瓜飯	黃瓜豆包	肉骨茶燉肉	白醬南瓜	履歷蔬菜	玉米湯	芝麻包	5.8	2.4	1.5	2.3		727
		白米, 地瓜	豆包, 大黃瓜, 紅蘿蔔	豆薯, 豬肉片, 玉米筍	南瓜, 洋芋, 毛豆仁		玉米, 香菇, 龍骨							
7	四	麥片飯	糖醋魚丁	菜脯炒蛋	白菜滷	履歷蔬菜	雙彩蘿蔔湯	水果	5.3	2.3	1.3	2.8	1	762
		白米, 麥片	烏魚丁, 洋蔥, 彩椒	液蛋, 菜脯, 蔥	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇		紅白蘿蔔, 龍骨							
8	五	薏仁飯	豆酥排骨	麻婆豆腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	番茄蛋花湯		5.2	2.4	1.6	2.6		701
		白米, 地瓜	豬肉, 豆酥	豆腐, 豬肉, 青豆仁	綠豆芽, 紅蘿蔔, 木耳		番茄, 雞蛋							
11	一	胚芽飯	南洋咖哩雞	筍片炒肉	雙色花椰	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.3	2.5	1.9	2.6	1	783
		白米, 胚芽	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	筍, 紅蘿蔔, 香菇, 肉片	綠白花椰, 彩椒		豆腐, 小白菜, 紅蘿蔔							
12	二	客家版條	酥炸魚排*1	香蒸油腐*2	四季鮑菇	有機蔬菜	味噌湯		5.0	2.8	1.7	3.0		738
		版條, 紅蘿蔔, 豬肉, 豆芽菜	虱目魚排	嫩油腐, 香菇, 彩椒	四季豆, 杏鮑菇		海帶芽, 金針菇, 味噌							
13	三	芝麻飯	蒜味雞丁	滷福州丸*1	香炒高麗	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.4	2.3	1.9	2.8		724
		白米, 芝麻	雞肉, 山藥, 蔥	福州丸, 海帶結	高麗菜, 紅蘿蔔		榨菜, 豬肉, 韭菜							
14	四	蕎麥飯	蠔汁豬排*1	哨子豆腐	鳳梨川耳	履歷蔬菜	四神湯	水果	5.3	2.8	1.8	2.5	1	799
		白米, 蕎麥	豬排	豆腐, 番茄, 菜脯, 豬肉	鳳梨, 木耳, 小黃瓜		薏仁, 蓮子, 枸杞							
15	五	燕麥飯	三杯滷蛋*1	白菜排骨羹	薑炒海根	履歷蔬菜	結頭菜湯	芋泥包	5.6	2.5	2.1	2.7		754
		白米, 燕麥	雞蛋, 九層塔, 杏鮑菇	大白菜, 豬肉, 紅蘿蔔	海帶根, 薑絲		結頭菜, 香菇							
18	一	紅藜小米飯	燒烤醬雞翅*1	梅干筍丁	玉米三色	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	水果	5.6	2.3	1.6	2.6	1	782
		白米, 紅藜, 小米	雞翅	筍, 豬肉, 梅干菜	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁		海帶芽, 薑絲, 雞蛋							
19	二	胚芽飯	洋蔥豬柳	粉絲豆腐煲	結頭鮮菇	有機蔬菜	巧達濃湯		5.4	2.4	1.7	2.6		718
		白米, 胚芽	豬肉, 洋蔥	冬粉, 豆腐, 木耳, 青豆仁	結頭菜, 紅蘿蔔, 蔥, 香菇		馬鈴薯, 紅蘿蔔							
20	三	紫米飯	蜜汁豆干	高麗炒肉	炒蘿蔔糕	履歷蔬菜	大滷湯	紅豆麵包	5.6	2.5	1.7	2.8		748
		白米, 紫米	四分干, 杏鮑菇, 白芝麻	高麗菜, 豬肉, 彩椒	蘿蔔糕, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳							
21	四	番茄肉醬麵	椒鹽魚排*1	玉筍花椰	馬拉糕*1	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	2.4	1.5	3.0	1	798
		螺旋麵, 番茄, 豬肉, 洋蔥, 玉米	魚排	綠花椰, 玉米筍, 紅蘿蔔	馬拉糕		豆腐, 雞蛋, 味噌							
22	五	蕎麥飯	栗子燒肉	冬瓜肉末	鮮菇什錦	履歷蔬菜	羅宋湯		5.3	2.6	1.9	2.5		726
		白米, 蕎麥	豬肉, 栗子, 香菇	冬瓜, 絞肉, 枸杞	小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔		番茄, 豆薯, 芹菜							
25	一	糙米飯	蔥油雞排*1	鐵板油腐	鮮炒扁蒲	履歷蔬菜	米粉湯	水果	5.4	2.4	1.5	2.6	1	773
		白米, 糙米	雞排	油豆腐, 筍, 木耳, 肉片	蒲瓜, 紅蘿蔔		米粉, 高麗菜, 豬肉, 芹菜							
26	二	白飯	蔥燒魚丁	義式炒蛋	三杯鮑菇	有機蔬菜	綠豆薏仁		5.6	2.5	1.6	2.7		741
		白米	旗魚, 豆腐, 蔥	液蛋, 洋蔥, 彩椒	杏鮑菇, 馬鈴薯, 九層塔		綠豆, 薏仁							
27	三	五穀飯	●宮保雞丁	海帶肉絲	四季川耳	履歷蔬菜	南瓜濃湯		5.6	2.9	1.8	3.0		790
		白米, 五穀米	雞肉, 洋蔥, 豆薯, 花生	海帶, 豬肉, 紅蘿蔔	四季豆, 木耳, 玉米筍		南瓜, 青豆仁							
28	四	薏仁飯	薑燒肉排*1	黃瓜鵪蛋	鮮菇高麗	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	5.1	2.6	1.9	2.2	1	759
		白米, 薏仁	豬排	大黃瓜, 鵪蛋, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇		竹筍, 龍骨							
29	五	胚芽飯	椒鹽百頁	地瓜條*1	四寶干丁	履歷蔬菜	鮮蔬針菇湯	菠蘿麵包	5.9	2.5	1.8	2.5		758
		白米, 胚芽	百頁, 杏鮑菇, 四季豆	地瓜	豆干, 筍, 絞肉, 紅蘿蔔		大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔							
標示●含有過敏原			教育部-學校午餐食物內容及營養基準			國中生			5.5	2.5	2.0	2.5	1.0	860

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
1	五	白飯	茄香素脆腸	咖哩洋芋	脆炒扁蒲	履歷蔬菜	髮菜羹湯		5.4	3.1	1.8	2.8		782
		白米	素脆腸, 芹菜, 番茄	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素肉塊	蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	大白菜, 髮菜, 素肉羹								
4	一	肉燥飯	京醬素肚	關東煮	絲瓜金針	履歷蔬菜	山藥湯	水果	5.6	2.8	1.2	2.2	1	791
		白米, 香菇, 海帶, 麵腸	素肚, 彩椒	油豆腐, 甜不辣, 玉米	絲瓜, 金針菇, 木耳	山藥, 薏仁								
5	二	糙米飯	蜜汁香竹捲	雪菜干丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	芋頭西米露		5.3	3.1	1.4	2.2		738
		白米, 糙米	香竹捲, 香菇, 紅椒	雪菜, 豆干丁, 素絞肉	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔	芋頭, 西米露								
6	三	地瓜飯	肉骨茶燉腐	黃瓜豆包	白醬南瓜	履歷蔬菜	玉米湯	芝麻包	5.8	3.2	1.3	2.3		782
		白米, 地瓜	豆腐, 豆薯, 玉米筍	大黃瓜, 紅蘿蔔, 豆包絲	南瓜, 洋芋, 毛豆仁, 豆醬	玉米, 香菇								
7	四	麥片飯	打拋麵輪	沙茶干片	白菜滷	履歷蔬菜	雙彩蘿蔔湯	水果	5.3	3.3	1.2	2.8	1	835
		白米, 麥片	麵輪, 番茄, 素絞肉, 九層塔	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 素沙茶	大白菜, 紅蘿蔔, 香菇	紅白蘿蔔								
8	五	薏仁飯	香滷麵腸	麻婆豆腐	脆炒銀芽	履歷蔬菜	番茄豆腐湯		5.2	3.8	1.5	2.6		804
		白米, 地瓜	麵腸, 白蘿蔔, 香菇	豆腐, 素絞肉, 青豆仁	綠豆芽, 紅蘿蔔, 木耳	番茄, 豆腐								
11	一	胚芽飯	南洋咖哩豆腐	香悶筍片	雙色花椰	履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.3	3.2	1.8	2.6	1	833
		白米, 胚芽	豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁	筍, 紅蘿蔔, 香菇	綠白花椰, 彩椒	豆腐, 小白菜, 紅蘿蔔								
12	二	客家板條	酥炸素魚排*1	香蒸油腐*2	四季鮑菇	有機蔬菜	味噌湯		5.0	3.3	1.6	3.0		773
		板條, 紅蘿蔔, 素肉絲, 豆芽菜	素魚排	嫩油腐, 香菇, 彩椒	四季豆, 杏鮑菇	海帶芽, 金針菇, 味噌								
13	三	芝麻飯	什錦素雞	滷福州丸*1	香炒高麗	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯		5.4	2.4	1.8	2.8		729
		白米, 芝麻	素雞, 玉米筍, 彩椒	素福州丸, 海帶結, 油豆腐	高麗菜, 紅蘿蔔	榨菜, 素肉絲								
14	四	蕎麥飯	三杯豆腸	哨子豆腐	鳳梨川耳	履歷蔬菜	四神湯	水果	5.3	3.1	1.7	2.5	1.0	819
		白米, 蕎麥	豆腸, 杏鮑菇, 九層塔	豆腐, 番茄, 菜脯, 素絞肉	鳳梨, 木耳, 小黃瓜	薏仁, 蓮子, 枸杞								
15	五	燕麥飯	紅燒油腐*1	白菜排骨羹	薑炒海根	履歷蔬菜	結頭菜湯	芋泥包	5.6	3.2	2.0	2.7		804
		白米, 燕麥	油豆腐, 香菇, 素絞肉	大白菜, 素排骨, 紅蘿蔔	海帶跟, 薑絲	結頭菜, 香菇								
18	一	紅藜小米飯	韓式泡菜豆包	沙茶筍片	玉米三色	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	水果	5.6	2.8	1.5	2.6	1	817
		白米, 紅藜, 小米	豆包, 大白菜, 木耳, 黃豆芽	筍, 香菇, 素沙茶	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁	海帶芽, 金針菇, 薑絲								
19	二	胚芽飯	沙茶素雞翅*1	粉絲豆腐煲	結頭鮮菇	有機蔬菜	巧達濃湯		5.4	2.6	1.3	2.6		723
		白米, 胚芽	素雞翅, 素沙茶	冬粉, 豆腐, 木耳, 青豆仁	結頭菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 香菇	馬鈴薯, 紅蘿蔔								
20	三	紫米飯	蜜汁豆干	高麗豆包	炒蘿蔔糕	履歷蔬菜	大滷湯	紅豆麵包	5.6	2.8	1.6	2.8		768
		白米, 紫米	四分干, 杏鮑菇, 白芝麻	高麗菜, 豆包絲, 紅椒	蘿蔔糕, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳								
21	四	番茄螺旋麵	燒烤醬豆腸	玉筍花椰	豆沙包*1	履歷蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	2.7	1.4	3.0	1	818
		螺旋麵, 番茄, 素絞肉, 玉米, 毛豆仁	豆腸, 彩椒, 香菇	綠花椰, 玉米筍, 紅蘿蔔	豆沙包	豆腐, 味噌								
22	五	蕎麥飯	栗香燒素腰花	青椒炒豆干	冬瓜凍腐	履歷蔬菜	羅宋湯		5.3	2.7	1.8	2.5		731
		白米, 蕎麥	素腰花, 栗子, 杏鮑菇, 九層塔	豆干, 青椒, 木耳	冬瓜, 凍豆腐, 枸杞	番茄, 豆薯, 芹菜								
25	一	糙米飯	照燒豆包捲*1	鐵板油腐	鮮炒扁蒲	履歷蔬菜	米粉湯	水果	5.4	3.1	1.4	2.6	1	823
		白米, 糙米	豆包捲	油豆腐, 筍, 木耳, 豌豆芽	蒲瓜, 紅蘿蔔	米粉, 高麗菜, 素肉絲, 芹菜								
26	二	白飯	腐乳燒腐	酸菜素肚	三杯鮑菇	有機蔬菜	綠豆薏仁		5.6	2.9	1.5	2.7		769
		白米	豆腐, 素絞肉, 小黃瓜	素肚, 紅椒, 酸菜	杏鮑菇, 馬鈴薯, 九層塔	綠豆, 薏仁								
27	三	五穀飯	宮保雞丁	海帶干絲	四季川耳	履歷蔬菜	南瓜濃湯		5.6	2.9	1.7	3.0		787
		白米, 五穀米	素雞丁, 豆薯, 花生	海帶, 豆干絲, 紅蘿蔔	四季豆, 木耳, 玉米筍	南瓜, 青豆仁								
28	四	薏仁飯	薑燒烤麩	黃瓜丸片	鮮菇高麗	履歷蔬菜	竹筍湯	水果	5.1	2.6	1.8	2.2	1	756
		白米, 薏仁	烤麩, 毛豆仁, 川耳, 彩椒	大黃瓜, 素貢丸, 紅蘿蔔	高麗菜, 香菇	竹筍, 芹菜								
29	五	胚芽飯	椒鹽百頁	地瓜條*1	四寶干丁	履歷蔬菜	鮮蔬針菇湯	菠蘿麵包	5.9	3.1	1.6	2.5		798
		白米, 胚芽	百頁, 杏鮑菇, 四季豆	地瓜	豆干, 筍, 素絞肉, 紅蘿蔔	大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔								
		標示●含有過敏原	教育部-學校午餐食物內容及營養基準			國中生			5.5	2.5	2.0	2.5	1.0	860.0