

新竹市高峰國民小學營養午餐  
110年5月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿	主食類 (份)	動物性蛋 白質 (份)	植物性蛋 白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)	
3	一	地瓜飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,胡蘿蔔	蘿蔔滷油腐 白蘿蔔,非基改油豆腐	有糖類	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,雞蛋,青蔥			3.2	1.5	0.6	2.5	1.3	0	0	515	
4	二	糙米飯	◎豉汁魚丁 魚丁,冬瓜,黑豆豉	三色雙薯 馬鈴薯,豆薯,三色丁	應青	芹香黃瓜湯 大黃瓜,大骨,芹菜			3.4	1.6	0.2	2.8	1.6	0	0	535	
5	三	狀元及第粥+香滷豬排(每人一片)+應青+刈包(每人一個) 高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜,洗選蛋,肉絲 豬排 應青 刈包								3.6	1.9	0	2.5	0.9	0	0	530
6	四	※五穀飯	蒜泥肉片 肉片,蒜泥,非基改豆干片	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜	應青	當歸麵線湯 麵線,當歸	水果		3.7	1.4	1	2.5	1	1	0	617	
7	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐,素絞肉	咖哩鮮蔬 南瓜,花椰菜,香菇,胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.2	0	2	2.5	1.1	0	0	474	
10	一	※麥片飯	黑胡椒豬柳 豬柳(粗肉絲),洋蔥,黑胡椒粒,胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉,豆芽菜,香菇,甜椒	有糖類	肉骨茶湯 肉骨茶包,非基改凍豆腐			4.6	1.5	0.7	2.5	1.2	0	0	616	
11	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁,1/4干丁,九層塔,薑片,蒜仁,胡麻油	§泡菜甜條 火鍋條,大白菜,泡菜,肉片	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干,乾海芽,味噌,芹菜		鮮奶 (加菜)	4	1.6	0	2.5	1.9	0	1	680	
12	三	紅燒湯麵+應青+紅燒肉 手打味拉麵,青江菜,番茄,芹菜,金針菇,薑,蒜 應青 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉角								4.4	1.8	0	3	1.3	0	0	611
13	四	紫米飯	玉米雞丁 雞丁,非基改玉米粒	培根高麗 高麗菜,碎培根	應應	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋,青蔥	水果		4.3	1.5	0.7	2.5	1.2	1	0	655	
14	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結,非基改大黑豆干丁	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,青蔥	應青	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓,二砂糖			4.8	0.8	1.4	2.7	1	0	0	620	
17	一	小米飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,肉角,胡蘿蔔	玉米炒肉末 非基改玉米粒,絞肉	有糖類	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,芹菜,肉絲			4	1.7	0	2.5	1	0	0	545	
18	二	糙米飯	皮韭肉燥 絞肉,皮蛋,韭菜,洋蔥	◎黃瓜魚羹 大黃瓜,魚羹	應青	青菜豆腐湯 青菜,非基改豆腐,青蔥			3.2	1.6	0.3	2.5	1.7	0	0	516	
19	三	肉絲炒油麵+五香滷蛋(每人一顆)+應青+§黑豆雞湯 黃油麵,肉絲,胡蘿蔔,香菇,豆芽菜 滷蛋 應青 黑豆,雞丁,高麗菜								3.1	1.4	0.2	2.5	1.1	0	0	473
20	四	※燕麥飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	◎小魚豆干 非基改豆干片,小魚干	應青	番茄粉絲湯 冬粉,番茄,芹菜	水果		3.6	1.3	1.5	2.5	1	1	0	630	
21	五	糙米飯	醬燒豆腸 非基改炸豆腸切,白蘿蔔,胡蘿蔔	油蔥蒸蛋 洗選蛋,油蔥酥	應青	綠豆00湯 綠豆,粉圓,二砂糖			3.9	0.9	1.1	2.5	1	0	0	539	
24	一	*芝麻飯	沙茶肉片 肉片,非基改豆干片,沙茶醬	芹香海絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔	有糖類	◎青木瓜魚丸湯 青木瓜,魚丸,芹菜			3.3	1.5	1	2.5	1.1	0	0	539	
25	二	糙米飯	義式燒雞 雞丁,洋蔥,番茄醬,番茄,義大利香料	◎柴魚玉米煮 非基改玉米,柴魚片	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,大骨		鮮奶 (加菜)	3.4	1.2	0	2.5	1.4	0	1	596	
26	三	炸醬麵+◎香酥魚排(每人一片)+應青+蔬菜湯 拉麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,非基改碎干丁,甜麵醬 魚排 應青 高麗菜,金針菇,生香菇,馬鈴薯								3.2	2	0.4	3	1.2	0	0	561
27	四	紫米飯	宮保雞丁 雞丁,小黃瓜,油花生,胡蘿蔔	麻油麵線 麵線,高麗菜,胡麻油	應青	大滷湯 脆筍絲,生木耳,非基改豆腐,雞蛋	水果		3.3	1.7	0.2	2.5	1.6	1	0	582	
28	五	糙米飯	豆瓣油腐 非基改小三角油豆腐,豆薯	冬瓜燴麵筋 冬瓜,麵筋	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470	
31	一	小米飯	蘑菇肉片 肉片,洋菇罐,胡蘿蔔,洋蔥	脆筍鮮菇 脆筍絲,肉絲,香菇	有糖類	凍腐粉絲湯 非基改凍豆腐,冬粉,芹菜			3.3	1.6	0.4	2.5	1.1	0	0	513	

有標示“§”的菜為本月新菜色 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示\*的菜

新竹市青草湖國民小學營養午餐  
110年5月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿	主食類 (份)	動物性蛋 白質 (份)	植物性蛋 白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)	
3	一	地瓜飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,胡蘿蔔	蘿蔔滷油腐 白蘿蔔,非基改油豆腐	有糖類	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,雞蛋,青蔥			3.2	1.5	0.6	2.5	1.3	0	0	515	
4	二	糙米飯	◎豉汁魚丁 魚丁,冬瓜,黑豆豉	三色雙薯 馬鈴薯,豆薯,三色丁	應青	芹香黃瓜湯 大黃瓜,大骨,芹菜			3.4	1.6	0.2	2.8	1.6	0	0	535	
5	三	狀元及第粥+香滷豬排(每人一片)+應青+刈包(每人一個) 高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜,洗選蛋,肉絲 豬排 應青 刈包								3.6	1.9	0	2.5	0.9	0	0	530
6	四	※五穀飯	蒜泥肉片 肉片,蒜泥,非基改豆干片	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜	應青	當歸麵線湯 麵線,當歸	水果		3.7	1.4	1	2.5	1	1	0	617	
7	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐,素絞肉	咖哩鮮蔬 南瓜,花椰菜,香菇,胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.2	0	2	2.5	1.1	0	0	474	
10	一	※麥片飯	黑胡椒豬柳 豬柳(粗肉絲),洋蔥,黑胡椒粒,胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉,豆芽菜,香菇,甜椒	有糖類	肉骨茶湯 肉骨茶包,非基改凍豆腐			4.6	1.5	0.7	2.5	1.2	0	0	616	
11	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁,1/4干丁,九層塔,薑片,蒜仁,胡麻油	◎泡菜甜條 火鍋條,大白菜,泡菜,肉片	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干,乾海芽,味噌,芹菜		鮮奶 (加菜)	4	1.6	0	2.5	1.9	0	1	680	
12	三	紅燒湯麵+應青+紅燒肉 手打味拉麵,青江菜,番茄,芹菜,金針菇,薑,蒜 應青 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉角								4.4	1.8	0	3	1.3	0	0	611
13	四	紫米飯	玉米雞丁 雞丁,非基改玉米粒	培根高麗 高麗菜,碎培根	應應	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋,青蔥	水果		4.3	1.5	0.7	2.5	1.2	1	0	655	
14	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結,非基改大黑豆干丁	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,青蔥	應青	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓,二砂糖			4.8	0.8	1.4	2.7	1	0	0	620	
17	一	小米飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,肉角,胡蘿蔔	玉米炒肉末 非基改玉米粒,絞肉	有糖類	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,芹菜,肉絲			4	1.7	0	2.5	1	0	0	545	
18	二	糙米飯	皮韭肉燥 絞肉,皮蛋,韭菜,洋蔥	◎黃瓜魚羹 大黃瓜,魚羹	應青	青菜豆腐湯 青菜,非基改豆腐,青蔥			3.2	1.6	0.3	2.5	1.7	0	0	516	
19	三	肉絲炒油麵+五香滷蛋(每人一顆)+應青+◎黑豆雞湯 黃油麵,肉絲,胡蘿蔔,香菇,豆芽菜 滷蛋 應青 黑豆,雞丁,高麗菜								3.1	1.4	0.2	2.5	1.1	0	0	473
20	四	※燕麥飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	◎小魚豆干 非基改豆干片,小魚干	應青	番茄粉絲湯 冬粉,番茄,芹菜	水果		3.6	1.3	1.5	2.5	1	1	0	630	
21	五	糙米飯	醬燒豆腐 非基改炸豆腐切,白蘿蔔,胡蘿蔔	油蔥蒸蛋 洗選蛋,油蔥酥	應青	綠豆00湯 綠豆,粉圓,二砂糖			3.9	0.9	1.1	2.5	1	0	0	539	
24	一	*芝麻飯	沙茶肉片 肉片,非基改豆干片,沙茶醬	芹香海絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔	有糖類	◎青木瓜魚丸湯 青木瓜,魚丸,芹菜			3.3	1.5	1	2.5	1.1	0	0	539	
25	二	糙米飯	義式燒雞 雞丁,洋蔥,番茄醬,番茄,義大利香料	◎柴魚玉米煮 非基改玉米,柴魚片	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,大骨		鮮奶 (加菜)	3.4	1.2	0	2.5	1.4	0	1	596	
26	三	炸醬麵+◎香酥魚排(每人一片)+應青+蔬菜湯 拉麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,非基改碎干丁,甜麵醬 魚排 應青 高麗菜,金針菇,生香菇,馬鈴薯								3.2	2	0.4	3	1.2	0	0	561
27	四	紫米飯	宮保雞丁 雞丁,小黃瓜,油花生,胡蘿蔔	麻油麵線 麵線,高麗菜,胡麻油	應青	大滷湯 脆筍絲,生木耳,非基改豆腐,雞蛋	水果		3.3	1.7	0.2	2.5	1.6	1	0	582	
28	五	糙米飯	豆瓣油腐 非基改小三角油豆腐,豆薯	冬瓜燴麵筋 冬瓜,麵筋	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470	
31	一	小米飯	蘑菇肉片 肉片,洋菇罐,胡蘿蔔,洋蔥	脆筍鮮菇 脆筍絲,肉絲,香菇	有糖類	凍腐粉絲湯 非基改凍豆腐,冬粉,芹菜			3.3	1.6	0.4	2.5	1.1	0	0	513	

有標示“\$”的菜為本月新菜色 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示\*的菜

新竹市科園國民小學營養午餐  
110年5月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿	主食類 (份)	動物性蛋 白質 (份)	植物性蛋 白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)	
3	一	地瓜飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,胡蘿蔔	蘿蔔滷油腐 白蘿蔔,非基改油豆腐	有糖類	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,雞蛋,青蔥			3.2	1.5	0.6	2.5	1.3	0	0	515	
4	二	糙米飯	◎豉汁魚丁 魚丁,冬瓜,黑豆豉	三色雙薯 馬鈴薯,豆薯,三色丁	應青	芹香黃瓜湯 大黃瓜,大骨,芹菜			3.4	1.6	0.2	2.8	1.6	0	0	535	
5	三	狀元及第粥+香滷豬排(每人一片)+應青+刈包(每人一個) 高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜,洗選蛋,肉絲 豬排 應青 刈包								3.6	1.9	0	2.5	0.9	0	0	530
6	四	※五穀飯	蒜泥肉片 肉片,蒜泥,非基改豆干片	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜	應青	當歸麵線湯 麵線,當歸	水果		3.7	1.4	1	2.5	1	1	0	617	
7	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐,素絞肉	咖哩鮮蔬 南瓜,花椰菜,香菇,胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.2	0	2	2.5	1.1	0	0	474	
10	一	※麥片飯	黑胡椒豬柳 豬柳(粗肉絲),洋蔥,黑胡椒粒,胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉,豆芽菜,香菇,甜椒	有糖類	肉骨茶湯 肉骨茶包,非基改凍豆腐			4.6	1.5	0.7	2.5	1.2	0	0	616	
11	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁,1/4干丁,九層塔,薑片,蒜仁,胡麻油	§泡菜甜條 火鍋條,大白菜,泡菜,肉片	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干,乾海芽,味噌,芹菜		鮮奶 (加菜)	4	1.6	0	2.5	1.9	0	1	680	
12	三	紅燒湯麵+應青+紅燒肉 手打味拉麵,青江菜,番茄,芹菜,金針菇,薑,蒜 應青 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉角								4.4	1.8	0	3	1.3	0	0	611
13	四	紫米飯	玉米雞丁 雞丁,非基改玉米粒	培根高麗 高麗菜,碎培根	應應	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋,青蔥	水果		4.3	1.5	0.7	2.5	1.2	1	0	655	
14	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結,非基改大黑豆干丁	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,青蔥	應青	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓,二砂糖			4.8	0.8	1.4	2.7	1	0	0	620	
17	一	小米飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯,肉角,胡蘿蔔	玉米炒肉末 非基改玉米粒,絞肉	有糖類	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,芹菜,肉絲			4	1.7	0	2.5	1	0	0	545	
18	二	糙米飯	皮韭肉燥 絞肉,皮蛋,韭菜,洋蔥	◎黃瓜魚羹 大黃瓜,魚羹	應青	青菜豆腐湯 青菜,非基改豆腐,青蔥			3.2	1.6	0.3	2.5	1.7	0	0	516	
19	三	肉絲炒油麵+五香滷蛋(每人一顆)+應青+§黑豆雞湯 黃油麵,肉絲,胡蘿蔔,香菇,豆芽菜 滷蛋 應青 黑豆,雞丁,高麗菜								3.1	1.4	0.2	2.5	1.1	0	0	473
20	四	※燕麥飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	◎小魚豆干 非基改豆干片,小魚干	應青	番茄粉絲湯 冬粉,番茄,芹菜	水果		3.6	1.3	1.5	2.5	1	1	0	630	
21	五	糙米飯	醬燒豆腐 非基改炸豆腐切,白蘿蔔,胡蘿蔔	油蔥蒸蛋 洗選蛋,油蔥酥	應青	綠豆00湯 綠豆,粉圓,二砂糖			3.9	0.9	1.1	2.5	1	0	0	539	
24	一	*芝麻飯	沙茶肉片 肉片,非基改豆干片,沙茶醬	芹香海絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔	有糖類	◎青木瓜魚丸湯 青木瓜,魚丸,芹菜			3.3	1.5	1	2.5	1.1	0	0	539	
25	二	糙米飯	義式燒雞 雞丁,洋蔥,番茄醬,番茄,義大利香料	◎柴魚玉米煮 非基改玉米,柴魚片	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,大骨		鮮奶 (加菜)	3.4	1.2	0	2.5	1.4	0	1	596	
26	三	炸醬麵+◎香酥魚排(每人一片)+應青+蔬菜湯 拉麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,非基改碎干丁,甜麵醬 魚排 應青 高麗菜,金針菇,生香菇,馬鈴薯								3.2	2	0.4	3	1.2	0	0	561
27	四	紫米飯	宮保雞丁 雞丁,小黃瓜,油花生,胡蘿蔔	麻油麵線 麵線,高麗菜,胡麻油	應青	大滷湯 脆筍絲,生木耳,非基改豆腐,雞蛋	水果		3.3	1.7	0.2	2.5	1.6	1	0	582	
28	五	糙米飯	豆瓣油腐 非基改小三角油豆腐,豆薯	冬瓜燴麵筋 冬瓜,麵筋	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470	
31	一	小米飯	蘑菇肉片 肉片,洋菇罐,胡蘿蔔,洋蔥	脆筍鮮菇 脆筍絲,肉絲,香菇	有糖類	凍腐粉絲湯 非基改凍豆腐,冬粉,芹菜			3.3	1.6	0.4	2.5	1.1	0	0	513	

有標示“§”的菜為本月新菜色 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示※的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示\*的菜

新竹市龍山國民小學營養午餐  
110年5月營養午餐(葷)

中央廚房-高峰國小

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	鮮奶/豆漿	主食類 (份)	動物性蛋 白質 (份)	植物性蛋 白質 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	總熱量 (大卡)	
3	一	地瓜飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,胡蘿蔔	蘿蔔滷油腐 白蘿蔔,非基改油豆腐	有糖類	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,雞蛋,青蔥			3.2	1.5	0.6	2.5	1.3	0	0	515	
4	二	糙米飯	◎豉汁魚丁 魚丁,冬瓜,黑豆豉	三色雙薯 馬鈴薯,豆薯,三色丁	應青	芹香黃瓜湯 大黃瓜,大骨,芹菜	水果		3.4	1.6	0.2	2.8	1.6	1	0	595	
5	三	狀元及第粥+香滷豬排(每人一片)+應青+刈包(每人一個) 高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜,洗選蛋,肉絲 豬排 應青 刈包								3.6	1.9	0	2.5	0.9	0	0	530
6	四	*五穀飯	蒜泥肉片 肉片,蒜泥,非基改豆干片	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜	應青	當歸麵線湯 麵線,當歸			3.7	1.4	1	2.5	1	0	0	557	
7	五	糙米飯	紹子豆腐 非基改豆腐,素絞肉	咖哩鮮蔬 南瓜,花椰菜,香菇,胡蘿蔔	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.2	0	2	2.5	1.1	0	0	474	
10	一	*麥片飯	黑胡椒豬柳 豬柳(粗肉絲),洋蔥,黑胡椒粒,胡蘿蔔	什錦冬粉 冬粉,豆芽菜,香菇,甜椒	有糖類	肉骨茶湯 肉骨茶包,非基改凍豆腐			4.6	1.5	0.7	2.5	1.2	0	0	616	
11	二	糙米飯	三杯雞丁 骨腿丁,1/4干丁,九層塔,薑片,蒜仁,胡麻油	◎泡菜甜條 火鍋條,大白菜,泡菜,肉片	應青	◎小魚海芽味噌湯 小魚干,乾海芽,味噌,芹菜	水果	鮮奶 (加菜)	4	1.6	0	2.5	1.9	1	1	740	
12	三	紅燒湯麵+應青+紅燒肉 手打味拉麵,青江菜,番茄,芹菜,金針菇,薑,蒜 應青 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉角								4.4	1.8	0	3	1.3	0	0	611
13	四	紫米飯	玉米雞丁 雞丁,非基改玉米粒	培根高麗 高麗菜,碎培根	應應	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋,青蔥			4.3	1.5	0.7	2.5	1.2	0	0	595	
14	五	糙米飯	海結滷干丁 海帶結,非基改大黑豆干丁	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,青蔥	應青	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓,二砂糖			4.8	0.8	1.4	2.7	1	0	0	620	
15	六	校慶	豐谷油飯+雞腿+紅蛋*2								10	7	0	3	0	0	1,360
17	一	校慶補假一天															
18	二	糙米飯	皮非肉燥 絞肉,皮蛋,韭菜,洋蔥	◎黃瓜魚羹 大黃瓜,魚羹	應青	青菜豆腐湯 青菜,非基改豆腐,青蔥	水果		3.2	1.6	0.3	2.5	1.7	1	0	576	
19	三	肉絲炒油麵+五香滷蛋(每人一顆)+應青+◎黑豆雞湯 黃油麵,肉絲,胡蘿蔔,香菇,豆芽菜 滷蛋 應青 黑豆,雞丁,高麗菜								3.1	1.4	0.2	2.5	1.1	0	0	473
20	四	*燕麥飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	◎小魚豆干 非基改豆干片,小魚干	應青	番茄粉絲湯 冬粉,番茄,芹菜			3.6	1.3	1.5	2.5	1	0	0	570	
21	五	糙米飯	醬燒油腸 非基改炸油腸切,白蘿蔔,胡蘿蔔	油蔥蒸蛋 洗選蛋,油蔥酥	應青	綠豆00湯 綠豆,粉圓,二砂糖			3.9	0.9	1.1	2.5	1	0	0	539	
24	一	*芝麻飯	沙茶肉片 肉片,非基改豆干片,沙茶醬	芹香海絲 海帶絲,芹菜,胡蘿蔔	有糖類	◎青木瓜魚丸湯 青木瓜,魚丸,芹菜			3.3	1.5	1	2.5	1.1	0	0	539	
25	二	糙米飯	義式燒雞 雞丁,洋蔥,番茄醬,番茄,義大利香料	◎柴魚玉米煮 非基改玉米,柴魚片	應青	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,大骨	水果	鮮奶 (加菜)	3.4	1.2	0	2.5	1.4	1	1	656	
26	三	炸醬麵+◎香酥魚排(每人一片)+應青+蔬菜湯 拉麵,絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,非基改碎干丁,甜麵醬 魚排 應青 高麗菜,金針菇,生香菇,馬鈴薯								3.2	2	0.4	3	1.2	0	0	561
27	四	紫米飯	宮保雞丁 雞丁,小黃瓜,油花生,胡蘿蔔	麻油麵線 麵線,高麗菜,胡麻油	應青	大滷湯 脆筍絲,生木耳,非基改豆腐,雞蛋			3.3	1.7	0.2	2.5	1.6	0	0	522	
28	五	糙米飯	豆瓣油腐 非基改小三角油豆腐,豆薯	冬瓜燴麵筋 冬瓜,麵筋	應青	豆漿 非基改大豆,二砂糖			3.1	0	2	2.5	1.2	0	0	470	
31	一	小米飯	蘑菇肉片 肉片,洋菇罐,胡蘿蔔,洋蔥	脆筍鮮菇 脆筍絲,肉絲,香菇	有糖類	凍腐粉絲湯 非基改凍豆腐,冬粉,芹菜			3.3	1.6	0.4	2.5	1.1	0	0	513	

有標示“\*”的菜為本月新菜色 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

菜單設計者:藝慶公司營養師鄭玉嬋

對海鮮類過敏的同學,請注意菜單中有標示◎的菜;對麥類過敏的同學,請注意菜單中有標示\*的菜;對花生堅果類過敏的同學,請注意菜單中有標示\*的菜