



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
9/1	三	茄汁義大利麵+鹽酥雞+時令蔬菜+紫菜蛋花湯						豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
		小烏龍麵絞肉玉米粒三色丁洋蔥(煮)		甜不辣薯粉雞丁(炸)		時令蔬菜	鋁箔豆漿									
9/2	四	糙米飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾	鮮奶	5	2.5	2	2		1		798	
9/3	五	小米飯	五味魷魚圈 魷魚圈洋蔥老薑片青蔥蒜紅辣椒(煮)	雙花培根 白花椰絲花椰根木耳(炒)	有機蔬菜	蘿蔔肉丸金針菇湯 白蘿蔔肉丸金針菇薯絲	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/6	一	香Q白飯 (蔬食日)	蔬食滷味 四分干丁海帶結杏鮑菇頭胡蘿蔔蒜末(煮)	毛豆炒蛋 雞蛋毛豆(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓薑片	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/7	二	糙米飯	蘿蔔燒肉 肉丁白蘿蔔蒜末(燒)	什錦黃瓜 大黃瓜胡蘿蔔秀珍菇蒜末(煮)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨		5	2.5	2	2				678	
9/8	三	大滷湯麵+可樂雞翅+豆芽菜炒肉絲						豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
		拉麵肉絲胡蘿蔔雞乾木耳絲脆筍絲高麗菜(煮)		可口可樂雞翅青蔥薑絲蒜仁(煮)		時令蔬菜	鋁箔豆漿									
9/9	四	糙米飯	砂鍋魚 水蜜桃凍豆腐大白菜金針菇沙茶醬(煮)	筍香肉絲 筍茸福菜肉絲蒜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薯絲大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1		763	
9/10	五	胚芽飯	香料燉雞 雞丁骨腿丁牛番茄西芹馬鈴薯洋蔥蒜末(煮)	奶香白菜 大白菜培根肉絲木耳絲蒜末(燻)	有機蔬菜	薑絲海結湯 海帶結軟排丁薯絲	水果	4.5	2.5	2	2	1			703	
9/11	六	海苔香鬆飯	糖醋豬柳 肉柳洋蔥青椒彩椒(煮)	開陽蒲瓜 扁蒲蝦米胡蘿蔔肉片蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/13	一	香Q白飯 (蔬食日)	宮保干丁 大黑豆干青椒洋蔥蒜末蒜末乾辣椒(炒)	番茄燴蛋 雞蛋牛番茄蔥(燴)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆OO	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/14	二	糙米飯	滷豬腳 豬腳丁肉丁蒜末薑片青蔥冰糖(燻)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 乾香菇樟腿丁		5	2.5	2	2				678	
9/15	三	肉絲湯米苔目+京醬排骨+時令蔬菜						豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
		米苔目肉絲胡蘿蔔芹菜乾香菇絲綠豆芽韭菜油蔥酥(炒)		京醬排骨肉丁白芝麻雞蒜末薑末(煮)		時令蔬菜	鋁箔豆漿									
9/16	四	糙米飯	三杯雞 雞丁腿骨丁杏鮑菇蒜末薑片九層塔(煮)	香燻冬瓜 冬瓜蝦米胡蘿蔔蒜末(燻)	有機蔬菜	山藥湯 山藥湯	鮮奶	5	2.5	2	2		1		798	
9/17	五	藜麥飯	蔥爆肉片 肉片洋蔥胡蘿蔔青蔥蒜末(煮)	關東煮 白蘿蔔米血丁玉米段油豆腐(煮)	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜大骨枸杞薑片	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/20	一	彈性放假														0
9/21	二	中秋節放假														0
9/22	三	肉絲蛋炒飯+紅燒獅子頭+菠菜炒蘑菇						豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
		白米肉絲洋蔥雞蛋三色丁玉米粒(煮)		大白菜獅子頭木耳絲(煮)		菠菜蘑菇絲	鋁箔豆漿									
9/23	四	糙米飯	豆鼓燒魚 鯛魚片黑豆鼓薑絲青蔥蒜末(燒)	麻婆豆腐 絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁薑絲龍骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1		763	
9/24	五	芝麻飯	醬燒鴨 全鴨大空鴨馬鈴薯洋蔥	絲瓜麵線 絲瓜麵線胡蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒馬鈴薯洋蔥雞蛋大骨玉米	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/27	一	香Q白飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	蘑菇炒蛋 雞蛋蘑菇蔥(炒)	產銷履歷	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	水果	5	2.5	2	2	1			738	
9/28	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	鮮蔬冬粉煲 金絲菇冬粉高麗菜胡蘿蔔乾木耳絲(煮)	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜小魚丸大骨		5	2.5	2	2				678	
9/29	三	刈包(梅干肉+花生粉)+肉羹蔬菜麵線						豆漿 (第二節供應)		5	2.5	1.8	2			673
		刈包梅干菜肉片三層肉片(炒)花生粉蒜末		肉羹麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)			鋁箔豆漿									
9/30	四	糙米飯	瓜子雞 雞丁絞花瓜蒜末(炒)	韓式辣炒年糕 洋蔥大白菜韓式泡菜年糕蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	味噌豆皮湯 味噌豆皮海帶芽柴魚片	鮮奶	5	2.5	2	2		1		798	

認識三章一Q標章

強化學校午餐食材安全,推廣在地食農教育文化,因此農委會推動的學校午餐「三章一Q」食材,國內國中小學童午餐將以使用「有機農產品標章」、「CAS臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」及「台灣農產溯源QR Code」為原則。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

本校使用國產豬肉

食材供應商:永得有限公司