





日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果/乳品	總熱量
10/14 	一	米飯	山藥雞丁	洋蔥肉片	香菇花瓜油豆腐	油菜	榨菜肉絲湯	6.5	2.9	2	2.8	0	849
	食材	白米 120	雞丁 50 山藥 20 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 10	洋蔥 45 豬肉片 30	香菇 15 花瓜 10 板豆腐 40	當季青菜 100	榨菜 20 豬肉絲 5						
10/15 	二	地瓜飯	海結滷肉角	紫蘇梅燒雞	繽紛雙花菜	銀芽韭菜	紫菜蛋花湯	6.1	3.5	2.3	3	豆漿 1	882
	食材	白米 120 地瓜 20	豬肉角 40 海結 10 白蘿蔔 15	紫蘇梅適量 雞丁 40 高麗菜 35	青花菜 30 白花菜 30 彩椒 5	當季青菜 100	紫菜 5 雞蛋 10 履歷豆漿						
10/16 蔬食日 	三	米飯	豉汁豆腐旗魚片	翡翠蒸蛋	什錦魯味	空心菜	檸檬冬瓜山粉圓	7.2	2.8	1.5	3	0	887
	食材	白米 120	白旗片 55 豆腐 30 豉汁適量	雞蛋 45 翡翠適量 香菇 15	白蘿蔔 35 玉米塊 10 米血 10 小黑輪 10	當季青菜 100	檸檬 5 冬瓜磚 10 山粉圓 5						
10/17 	四	小米飯	蒙古炒肉片	紅燒雞丁	蔥爆肉絲豆干	高麗菜紅蘿蔔	白玉虱目魚丸湯	6	3.3	1.8	3	水果 1	908
	食材	白米 100 小米 20	肉片 40 油菜 15 洋蔥 10	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 25 雞丁 35	豆干片 30 肉絲 10 青蔥 5	當季青菜 100	白蘿蔔 10 虱目魚丸 10 水果						
10/18 特餐日 	五	什錦炒麵	綜合雞丁	燒肉豆干片	銀絲捲	青江菜	冬瓜蚵湯	5.6	3.1	1.7	3	0	802
	食材	白麵條 180 高麗菜 25 洋蔥 10 紅蘿蔔 5 肉絲 5	雞丁 55 地瓜條 15 彩椒 5	豬肉片 25 豆干片 25	銀絲捲 40	當季青菜 100	冬瓜 25 黃金蚵 5						

- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
 - 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。如遇特殊情形（颱風、退貨、物價）將調整菜單。
- 一年級+201~204 班：聯利 205~213 班+三年級+素：康立