

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
11/11 	一	米飯	醬燒雞柳	肉燥油豆腐	白菜燒麵筋	青江菜	白玉龍骨湯						
	食材	白米 120	雞柳 30 紅 K 10 馬 K 15 洋蔥 5	絞肉 10 豆腐 60	大白菜 40 麵筋 10 筍絲 15	時令青菜 100	龍骨 15 白蘿蔔 20	6.3	3	1.9	3	0	849
11/12 	二	麥片飯	沙茶豬排	絲瓜炒蛋	洋蔥燒甜不辣	地瓜菜	海芽魚丸湯						
	食材	白米 100 麥片 20	豬排 50 沙茶適量	絲瓜 35 雞蛋 45	洋蔥 30 甜不辣 20 馬 K 10 紅 K 15	時令青菜 100	海芽 10 魚丸 15	6.4	2.5	1.9	3	1 乳品	968
11/13 特餐日 	三	什錦炒麵	雞丁杏鮑菇	打拋肉	CAS小湯包*1	高麗菜	豆薯蛋花湯						
	食材	白油麵 180 高麗菜 55 紅 K 15 木耳 10	雞丁 50 杏鮑菇 20	豬絞肉 30 豆干丁 20 洋蔥 10	CAS小湯包 30	時令青菜 100	豆薯 15 雞蛋 10	5	3.1	2.1	3	0	770
11/14 蔬食日 	四	米飯	烤鯖魚	蕃茄炒蛋	白玉小黑輪	油菜	珍珠紅茶						
	食材	白米 120	鯖魚 55	雞蛋 35 蕃茄 30 豆腐 25	白蘿蔔 30 小黑輪 30 柴魚片適量	時令青菜 100	珍珠 10 紅茶包適量	7	2.5	1.6	3	水果 1	913
11/15 	五	芝麻飯	紅燒肉角	雞絲拉皮	糖醋豆包	小白菜	冬瓜排骨湯						
	食材	白米 120 芝麻適量	肉角 40 海帶結 10 紅蘿蔔 10	雞柳 30 寬冬粉 10 大白菜 25 洋蔥 15	豆包 30(斜切三角) 洋蔥 15 彩椒 10	時令青菜 100	冬瓜 15 排骨 10	6.5	3.3	2	3	0	888

- 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。