

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
12/9 蔬食日 	一	米飯	鮮魚 粉絲煲	蕃茄炒 蛋	白玉 燒麵輪	油菜	黃瓜 魚丸湯						
	食材	白米 120	鮮魚片 50 冬粉 5 高麗菜 20	雞蛋 30 蕃茄 30 豆腐 10	白 K 35 麵輪 10	時青 100	大黃瓜 15 魚丸 10	6.3	3	2	3	0	851
12/10 特餐日 	二	大滷 麵	蔥爆 肉片豆干	蝦捲*1 +薯條	雜糧饅 頭*1	小白 菜	魯麵料						
	食材	白油 麵 180	肉片 40 豆干 30 青蔥 5	蝦捲 25 馬鈴薯 條 20	雜糧饅 頭 30	時青 100	高麗菜 30 洋蔥 10 肉絲 10 紅 K 10 木耳 5 筍絲 10 雞蛋 5 乳品	5.7	2.8	1.7	3	乳品 1	937
12/11 	三	芝麻 飯	左宗棠雞	肉末 玉米粒	醬燒 甜不辣	黑菜 白菜	冬瓜 排骨湯						
	食材	白米 120 芝麻 適量	雞丁 60 小黃瓜 10 筍片 5 香菇 5 洋蔥 5	豬絞肉 30 玉米粒 35	紅 K 20 馬 K 20 洋蔥 15 小黑輪 15	時青 100	冬瓜 20 排骨 10	6.9	2.6	1.8	3	0	858
12/12 	四	胚芽 飯	醬燒豬排	雞蓉 麻婆豆腐	海帶三 絲	蚵白 菜	冬菜金針 菇肉絲湯						
	食材	白米 100 胚芽 20	豬排 50	雞絞肉 20 豆腐 45	海帶 20 小黃瓜 15 筍絲 20	時青 100	金針菇 20 冬菜 5 肉絲 5 水果	6.3	2.7	1.8	3	水果 1	884
12/13 	五	米飯	三杯雞 杏鮑菇	魚羹 大白菜	洋蔥紅 K 絲炒蛋	青江 菜	綠豆 西谷米						
	食材	白米 120	雞丁 50 杏鮑菇 20	魚羹 30 大白菜 35 筍絲 5	洋蔥 20 紅 K 20 雞蛋 30	時青 100	綠豆 10 西谷米 5	7	2.6	2	3	0	870

- 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+三年級班+素：康立