

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蛋類	油脂	熱量
5/1	五	勞動節連假										
5/4	一	白飯	梅干燒肉 肉片.梅乾菜.煮	蛋酥白菜 雞蛋.大白菜.胡蘿蔔.炒	油腐肉燥 油豆腐.絞肉.煮	產銷履歷 海芽雪花湯 海帶芽.雞蛋.煮		5.2	2.2	2.0	2.2	678
5/5	二	小米飯	咖哩雞丁 雞丁.馬鈴薯.煮	洋蔥豆包 洋蔥.豆包.炒	有機蔬菜 番茄炒蛋 番茄.雞蛋.煮	薏仁蔬菜湯 冬瓜.薏仁.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/6	三	白飯	鐵路大排 大排.煮	和風小火鍋 白蘿蔔.胡蘿蔔.玉米段.海帶結.煮	季節蔬菜 鮮蔬雞柳 青花.雞柳.炒	黑糖地瓜 地瓜.黑糖.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/7	四	黑芝麻飯	鹹酥雞 雞丁.九層塔.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉.煮	有機蔬菜 針菇鮮蔬 金針菇.蒲瓜.胡蘿蔔.炒	結頭菜湯 結頭菜.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/8	五	白飯	紅燒魚 魚丁.馬鈴薯.煮	肉絲高麗 肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜 紅燒凍豆腐 凍豆腐.胡蘿蔔.紅燒	榨菜紅仁湯 榨菜.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/9	六	白飯	炸雞腿 雞腿.炸	番茄炒蛋 番茄.雞蛋.炒	產銷履歷 地瓜薯條 地瓜.炸	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.4	2.3	2.0	2.2	700
5/11	一	親職教育日補假										
5/12	二	麥片飯	薑絲肉片 肉片.薑絲.煮	蒸蛋 雞蛋.蒸	有機蔬菜 蒜香四季 四季豆.蒜頭.炒	當歸燉湯 當歸.高麗菜.胡蘿蔔.煮	水果	5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/13	三	炸醬麵	醬燒棒腿*2 小棒腿.煮	煎餃 煎餃.煎	季節蔬菜 白玉蘿蔔燒 白蘿蔔.胡蘿蔔.肉絲.炒	燒仙草 仙草原汁.綠豆.煮		5.4	2.2	2.0	2.3	697
5/14	四	紫米飯	鮮魚排 魚排.炸	香菇大瓜 香菇.大黃瓜.炒	有機蔬菜 乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	豆薯湯 豆薯.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/15	五	糙米飯	烤雞翅 雞翅.烤	甘藍蛋酥 高麗菜.胡蘿蔔.雞蛋.炒	有機蔬菜 莎莎肉醬 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔.煮	鮮瓜湯 蒲瓜.胡蘿蔔.煮		5.2	2.3	2.0	2.3	690
5/18	一	白飯	海結燒肉 肉丁.海帶結.煮	紅絲鮮蔬 大白菜.胡蘿蔔.芋頭.炒	產銷履歷 紅燒豆腐 豆腐.絞肉.紅燒	枸杞燉湯 冬瓜.枸杞.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	686
5/19	二	地瓜飯	烤雞腿 雞腿.烤	杏菇鮮蔬 杏鮑菇.洋蔥.炒	有機蔬菜 獅子頭南瓜 獅子頭.南瓜.蒸	三絲蔬菜湯 豆芽.胡蘿蔔.木耳.煮		5.2	2.2	2.0	2.3	693
5/20	三	雞絲飯	鐵板豬柳 豬柳.洋蔥.炒	豆沙包 豆沙包.蒸	季節蔬菜 香菇鮮瓜 香菇.蒲瓜.炒	冬瓜芋頭西米露 冬瓜.西谷米.芋頭.煮		5.3	2.2	2.0	2.3	690
5/21	四	麥片飯	椒鹽魚柳 魚柳.炸	茶碗蛋 雞蛋.蒸	有機蔬菜 什錦鮮蔬 四季豆.胡蘿蔔.肉絲.炒	味噌豆腐海芽湯 豆腐.海帶芽.味噌.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	686
5/22	五	紅藜飯	歐巴雞丁 雞丁.洋蔥.煮	炒什錦 高麗菜.胡蘿蔔.香菇.炒	有機蔬菜 油瓜肉末 油瓜.絞肉.煮	鮮蔬蛋花湯 大白菜.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/25	一	白飯	洋芋燉肉 肉丁.馬鈴薯.煮	紅絲炒蛋 胡蘿蔔.雞蛋.炒	產銷履歷 芋香大白 芋頭.大白菜.胡蘿蔔.炒	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/26	二	薏仁飯	烤雞翅 雞翅.烤	冬瓜肉末 冬瓜.絞肉.炒	有機蔬菜 番茄豆腐 番茄.豆腐.炒	芹香白玉湯 芹菜.白蘿蔔.煮	豆奶	5.3	2.3	2.0	2.2	693
5/27	三	滷肉飯	蜜汁肉片 肉片.馬鈴薯.煮	甜不辣條 甜不辣.炒	季節蔬菜 杏菇四季豆 杏鮑菇.四季豆.炒	綠豆湯 綠豆.煮		5.4	2.2	2.0	2.3	697
5/28	四	紫米飯	檸檬雞柳*2 檸檬雞柳.炸	竹筍肉絲 竹筍.肉絲.炒	有機蔬菜 麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔.炒	青菜香菇湯 高麗菜.香菇.雞蛋.煮		5.2	2.3	2.0	2.2	686
5/29	五	糙米飯	冬粉煲魚 冬粉.魚丁.煮	鐵板銀芽 豆芽菜.木耳.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜 黃金炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	鮮瓜湯 大黃瓜.胡蘿蔔.煮		5.2	2.2	2.0	2.2	678

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。