

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋雞排	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類類	熱量
5/1	四	白飯 (蔬食日)	炸鹹酥雞 炸:豆腐,九層塔	港式咖哩魚蛋 煮:魚丸S,洋蔥Q,白蘿蔔Q	脆芹小炒 炒:豆干片,芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q,高麗菜Q,蛋Q		6	2	2	2	84
5/2	五	紫米飯	黑胡椒豬排 燒:豬排S	蒜蓉寬冬粉 炒:寬冬粉,小瓜Q,木耳Q,絞肉S	香菇刺瓜 燒:刺瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針花湯 乾金針,木耳Q,肉絲S		6	2	2	2	84
5/5	一	紅藜飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,豆芽菜Q	甜不辣豆干 滷:豆干,甜不辣Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 元氣冬瓜湯 冬瓜Q,肉片S		6	2	2	2	83
5/6	二	白飯	韓式泡菜肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,韓式泡菜	和風茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q,柴魚	塔香滷海帶 滷:海帶,茼蒿	有機蔬菜 醬豆腐湯 豆腐,金針菇Q,洋蔥Q		6	2	2	2	84
5/7	三	肉絲炒飯	BBQ雞腿排 燒:雞排S	深海花枝丸x2 炸:魷魚丸S x2	XO醬條豆 炒:條豆Q,蝦皮,小魚干	冬瓜蜜露 粉條,小蔥仁,冬瓜糖		6	2	2	2	86
5/8	四	糙米飯 (蔬食日)	鹽酥菇豆腐 炸:豆腐,菇Q	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	木須小瓜 炒:小瓜Q,木耳Q	有機蔬菜 關東煮湯 白蘿蔔Q,海帶,玉米Q,柴魚	豆奶	6	2	2	2	84
5/9	五	白飯	梅醬燒雞翅 燒:雞翅S	焗烤起司肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,起司	竹筍炒紅絲 炒:筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 南瓜巧達湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q,芹Q,奶粉		6	2	2	2	84
5/12	一	白飯	沙嗲肉丁 燒:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,毛豆Q	油豆腐肉燥 滷:小油丁,絞肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,肉絲S		6	2	2	2	84
5/13	二	麥片飯	炸雞腿 炸:雞腿S	蜜汁炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,敏豆Q	蒜炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 台式火鍋湯 高麗菜Q,魚丸S,香菇Q		6	2	2	2	84
5/14	三	青醬筆管麵	義式香草肉排 燒:豬排	芋泥包 蒸:芋泥包S	彩椒花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,芹Q,肉片S		6	2	2	2	85
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 燒:雞丁S,洋芋Q,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,洋蔥Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆丁,紫米		6	2	2	2	84
5/16	五	白飯 9年級:海苔飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,椒Q	家常冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,絞肉S	貢丸滷味 滷:白蘿蔔Q,貢丸S,海帶,酸菜	有機蔬菜 竹筍雞湯 筍,雞丁S		6	2	2	2	85
5/19	一	小米飯	焗烤咖哩雞 煮:雞肉S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,起司	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果片	蛋酥白菜滷 炸:燒白菜Q,肉絲S,木耳Q,乾香菇,蛋Q	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐,味噌,柴魚		6	2	2	2	83
5/20	二	白飯	蜜汁里肌排 燒:豬排S,芝麻	起司醬肉末 煮:南瓜Q,玉米Q,雞肉T,起司	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜 赤肉絲湯 筍,木耳Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	83
5/21	三	蔥油肉飯	無骨香雞排 炸:雞排S	甜不辣+米血 滷:甜不辣片Q x1,米血S	福菜筍茸 燒:筍茸,朴菜	百香雙Q 山粉圓,珍珠,百香果醬		6	2	2	2	84
5/22	四	薏仁飯	花生滷豬腳 滷:肉丁S,豬蹄丁S,水煮花生	和風海芽蛋 炒:豆薯Q,海帶芽,蛋Q	脆炒季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蔬菜肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2	84
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	美墨雞塊x2 烤:雞塊S x2	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	有機蔬菜 蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,雞丁S		6	2	1	2	83
5/26	一	白飯	茄汁肉片 炒:肉片Q,洋蔥Q,番茄Q	炸醬福州丸 燒:豆干丁,絞肉S,福州丸S x1	肉絲海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷蔬菜 冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,肉絲S		6	2	2	2	83
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,甜椒Q	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,奶粉	炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,肉片S		6	2	2	2	84
5/28	三	椒麻擔擔麵	鐵路大排 滷:豬排S	黃金炸餃x2 炸:水餃S x2	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 四神湯 馬鈴薯Q,薏仁,肉片S		6	2	2	2	85
5/29	四	白飯	椒鹽魚排 炸:魚排Q	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q,肉片S,豆皮	黑糖地瓜湯 地瓜,黑糖,白木耳		6	2	2	2	84

5/30(五)端午連假