



【本校未使用輻射污染食品】

本全面使用非基改玉米及豆製品 ◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 總量	主菜 分量	副菜 分量	湯 分量	附餐 分量	
8/30	三	白飯 白米	果香蜜汁豬 豬肉、洋葱、鳳梨、燒	芹炒甜條 ●甜不辣、芹菜、炒	標章蔬菜	糯米雞湯 芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.3	2.1	2.3	721
31	四	有機白飯 有機白米	南瓜咖哩雞 雞肉、南瓜、蘿蔔、煮	脆皮叉燒肉×3 豬肉條×3、炸	有機蔬菜	涼芋香西米露 芋頭、西谷米	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
9/1	五	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆肉柳 豬柳、洋葱、蔬菜、炒	洋芋炒蛋 洋芋、●雞蛋、蘿蔔、炒	標章蔬菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇、菜脯		5.7	2.4	2.1	2.4	740
4	一	白醬鮮菇義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	烤小雞腿×2 翅小雞×2、烤	炸可樂餅×1 玉米可樂餅×1、炸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋葱、湯排、高麗菜		5.7	2.4	2	2.3	733
5	二	五穀飯 白米、五穀米	醬燒豬排×1 肉排×1、燒	莎莎醬雞肉 雞肉、蔬菜、番茄、玉米、煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 玉米、洋芋、●雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
6	三	薏仁飯 白米、薏仁	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、●芝麻、燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、肉片、泡片、蔬菜、炒	標章蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑		5.6	2.3	2.2	2.3	723
7	四	有機白飯 有機白米	五香燻肉 豬肉、洋芋、燻	洋蔥紅絲蛋 ●雞蛋、洋蔥、蘿蔔、炒	有機蔬菜	筍片雞湯 竹筍、雞肉、木耳	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
8	五	白飯 白米	和風燒魚 ●魚肉、蘿蔔、柴魚片、燒	碎瓜干丁肉醬 豆干、絞肉、蔬菜、脆瓜、煮	標章蔬菜	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、肉絲、冬菜		5.6	2.4	2.1	2.2	724
11	一	台式肉燥粿仔條 粿仔條、蔬菜、絞肉	孜然豬排×1 豬排×1、燒	香鬆魷魚丸×2 ●魷魚丸×2、海苔香鬆、燒	有機蔬菜	金針雞湯 雞肉、蔬菜、金針花		5.7	2.4	2	2.3	733
12	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉、竹筍、九層塔、燒	茄汁什錦肉片 肉片、豆皮、番茄、洋葱、煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、●小魚干、味噌	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
13	三	紅藜飯 白米、紅藜	十三香滷肉 豬肉、雙色蘿蔔、滷	紅燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜、燒	標章蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、●雞蛋、蔬菜		5.5	2.3	2	2.2	707
14	四	有機白飯【蔬食日】 有機白米	蒸蛋 ●雞蛋、蔬菜、蒸	京醬方干 四方干、蔬菜、●芝麻、燒	有機蔬菜	涼黑糖包心圓 包心圓、黑糖	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
15	五	小米飯 白米、小米	吮指肉排×1 豬排×1、滷	泡菜年糕雞 雞肉、大白菜、年糕、蔬菜、煮	標章蔬菜	南瓜鮮雞湯 南瓜、雞肉		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	一	白飯 白米	香燒雞翅×1 雞翅×1、滷	螞蟻上樹 高麗菜、粉絲、絞肉、蔬菜、炒	有機蔬菜	西式濃湯 洋芋、●雞蛋、蔬菜		5.9	2.3	2	2.2	735
19	二	焗烤義大利肉醬螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜、●起司	原味豬排×1 豬排×1、滷	杏片雞茸凍腐 凍豆腐、雞茸、蔬菜、●杏仁片、燒	有機蔬菜	海苔蛋花湯 ●雞蛋、蘿蔔、海苔	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
20	三	白飯 白米	燒烤醬雞丁 雞肉、蘿蔔、小香瓜、燒	泰式打拋豬 洋葱、絞肉、番茄、蔬菜、煮	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
21	四	有機白飯 有機白米	烤豬肉條×4 豬肉條×4、烤	玉米歐姆蛋 ●雞蛋、玉米、蔬菜、炒	有機蔬菜	高麗蔘雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞、蔘鬚	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
22	五	白飯 白米	金瓜奶醬雞 雞肉、南瓜、青豆、燒	客家小炒 豆干、肉絲、●魷魚、芹菜、炒	標章蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2	2.3	733
23	六	紫米飯 白米、紫米	紅燒白玉豬 豬肉、蘿蔔、燒	炸魚塊×2 ●魚塊×2、炸	有機蔬菜	涼珍珠奶茶 珍珠、奶茶包、奶茶		5.8	2.4	2.1	2.4	747
25	一	白飯 白米	炸豬排×1 豬排×1、炸	南瓜炒蛋 ●雞蛋、南瓜、蘿蔔、炒	有機蔬菜	香菇雞湯 ●雞蛋、雞肉、香菇	標章豆奶	5.5	2.3	2.1	2.2	709
26	二	香菇肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、木耳	鮮茄魚塊 ●魚肉、番茄、洋葱、洋芋、煮	蒸餃×2 蒸餃×2、蒸	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、高麗菜、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
27	三	小麥飯 白米、小麥	照燒豬肉 豬肉、海帶結、鮑菇、燒	豆瓣蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、青豆、煮	標章蔬菜	赤肉羹 竹筍、金針菇、豬肉絲、●雞蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
28	四	有機白飯 有機白米	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒、煮	炸醬黑干豬 黑豆干、豬肉、蘿蔔、燒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、枸杞	水果	5.8	2.4	1.9	2.4	742
主要種類(次/月)												
豆製品		魚肉種類		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)				
0次		2次		生鮮食材		調理肉品/加工品		油炸品		甜湯		
		2次		23次		0次		4次		4次		
		2次		2次		18次		5次				