

10月份營養午餐食譜【日新便當製】

明正國中 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副 食		湯	當季水果	喝鹹湯 熱量	喝甜湯 熱量
10/1	三	鐵板麵	香酥厚肉排(炸) 佐薯餅	滷味(滷)	有機蔬菜	冬瓜麥片山粉圓	當季水果	833	870
10/2	四	白米飯	五香雞翅(滷)	港式豆腐煲(煲)	季節青菜			785	790
10/3	五	糙米飯	蒜泥白肉(炒)	洋蔥炒蛋(炒)	季節青菜			768	790
10/6	一		中秋節						
10/7	二	小米飯	醬爆雞丁(爆炒)	海結麵輪(煮)	季節青菜	綠豆蒜甜湯		765	
10/8	三	蛋炒飯	黑胡椒豬柳(炒)	鹹酥雞(炸) 佐脆皮薯條	有機蔬菜		當季水果	838	
10/9	四	胚芽米飯	咖哩雞(煮)	銀芽肉絲(炒)	季節青菜		豆漿	840	
10/10	五		雙十節						
10/13	一	白米飯	波蘿咕啫肉(炒)	咖哩花菜(炒)	季節青菜	綠豆蒜甜湯		768	795
10/14	二	五穀飯	紅燒雞翅(燒)	蕃茄滑蛋(炒)	季節青菜			778	800
10/15	三	豚骨拉麵	茄汁肉排(煮)	墨西哥麵包(烤)	有機蔬菜		當季水果	855	
10/16	四	白米飯	椒鹽酥炸魚丁(炸)	冬瓜肉末(煮)	季節青菜			773	800
10/17	五	糙米飯	客家滷肉(滷)	韓式豆腐(炒)	季節青菜			763	793
10/20	一	白米飯	蔥爆肉片(爆)	日式蒸蛋(蒸)	季節青菜	紅豆紫米甜湯		773	
10/21	二	小米飯	對切大雞排(炸)	沙嗲粉絲(煮)	季節青菜			760	
10/22	三	香鬆肉燥飯	香菇肉燥(煮)	茶葉蛋(煮)	有機蔬菜		當季水果	833	
10/23	四	胚芽米飯	酥炸雞腿(炸)	鮮蔬干絲(炒)	季節青菜		牛奶	883	
10/24	五		光復節						
10/27	一	白米飯	泰式椒麻雞(炒)	鮮菇豆腐(煮)	季節青菜	紅豆紫米甜湯		765	788
10/28	二	五穀飯	日式咖哩(煮)	雙花炒蛋(炒)	季節青菜			778	808
10/29	三	螺旋肉醬麵	豆乳雞(炸)	流沙芝麻包(蒸)	有機蔬菜		當季水果	835	865
10/30	四	白米飯	麻醬肉片(炒)	客家小炒(炒)	季節青菜			788	823
10/31	五	糙米飯	塔香嫩雞(炒)	薑絲海茸(炒)	季節青菜		藍莓麵包	798	820

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：

屏東縣明正國中114年10月第一週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:日新便當社

供應廠商營養師:林美香

供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期					10月1日 星期三				10月02日 星期四				10月03日 星期五									
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註						
主食					鐵板麵	牛排麵	150		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米	90							
						豬絞肉	10					糙米		20			糙米	20				
副食一					(薯排厚香) 炸餅佐肉酥	洋蔥	25		(滷) 五香雞翅	雞翅	100		(煮) 蒜泥白肉	豬肉片	80							
						胡蘿蔔	5				青蔥	1				大蒜	3					
						玉米粒	10				薑片	1				香菜	2					
						豬里肌肉	75															
						甘薯粉	5															
副食二					(滷) 滷味	薯餅	30		(煲) 港式豆腐	洋蔥	30		(炒) 洋蔥炒蛋	洋蔥	40							
						豆干丁	30				傳統豆腐	50				雞蛋	50					
						白蘿蔔	40				金針菇	15				胡蘿蔔	10					
						鮮香菇	20				乾香菇	1										
						大蒜	2				粉絲	10										
副食三					有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100							
						地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空					高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹					地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空						
副食四					冬瓜麥片山粉圓	大麥片	10		山粉圓	大麥片	10		山粉圓	大麥片	10							
						山粉圓	10				山粉圓	10				山粉圓	10					
						冬瓜糖磚	10				冬瓜糖磚	10				冬瓜糖磚	10					
湯					香菇大骨湯	乾香菇	1		鍋燒什錦湯	豬肉絲	10		大黃瓜雞湯	大黃瓜	20							
						大骨	15				高麗菜	30				全雞	20					
						薑片	1				雞蛋	10				薑片	1					
						豆薯	30				蝦皮	1										
											乾香菇絲	1										
水果				水果	當季水果	1份		水果				水果										
其他				其他								其他										
營養供應比例					年級				喝鹹湯				喝甜湯									
					全穀雜糧類(份)				5.5	6	全穀雜糧類(份)				5.5	6	全穀雜糧類(份)				5.5	6
					豆魚蛋肉類(份)				2.8	2.8	豆魚蛋肉類(份)				2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)				2.6	2.6
					蔬菜類(份)				2.0	1.8	蔬菜類(份)				1.9	1.6	蔬菜類(份)				1.8	1.6
					水果類(份)				1.0	1.0	水果類(份)				0.0	0.0	水果類(份)				0.0	0.0
					油脂與堅果種子類(份)				3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)				3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)				3.0	3.0
熱量					總熱量				840	870	總熱量				763	790	總熱量				760	790

食譜設計:林美香

執行秘書:

學務主任:

校長:

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年10月第二週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:日新便當社

供應廠商營養師:林美香

供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期	10月06日 星期一				10月07日 星期二				10月08日 星期三				10月09日 星期四				10月10日 星期五								
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註					
主食					小米飯	白米 小米	100 10		蛋炒飯	白米 雞蛋	110 15		香Q白米飯	白米	110										
副食一	中秋節				(醬爆炒雞丁)	骨腿	100		柳黑胡椒豬	洋蔥	30		(煮哩雞)	骨腿	85		雙十節								
						小黃瓜	20				豬肉柳	70				馬鈴薯		20							
							大蒜	3				大蒜		3				胡蘿蔔	10						
																		洋蔥	15						
副食二					(煮)海結麵輪	海帶結	30		(炸)脆鹹酥雞條	青花菜	30		(炒)銀芽肉絲	綠豆芽	60										
						麵輪	15				洋芋條	30				豬肉絲	20								
						豬肉角	20				骨腿	30				胡蘿蔔	10								
						胡蘿蔔	20									韭菜	10								
副食三					時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100										
						高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹					地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空					高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹									
副食四																									
湯					冬瓜大骨湯	冬瓜	30		酸辣湯	雞蛋	10		高麗菜味噌湯	高麗菜	30										
						薑絲	1				傳統豆腐	30				四角油豆腐	20								
						大骨	15				乾木耳	1				味噌	2								
											金針菇	10													
水果					水果				水果	當季水果	1份		水果				水果								
其他					其他				其他				其他	豆漿			其他								
營養供應比例					喝鹹湯				年級				喝鹹湯												
					全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)												
					5.5				5.5				5.5												
					豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)												
					2.6				2.8				3.6												
					蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)												
				2.0				1.8				2.0													
				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)													
				0.0				1.0				0.0													
				油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)													
				3.0				3.0				3.0													
				奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)													
				0.0				0.0				0.0													
熱量					總熱量				總熱量				總熱量												
					765				835				840												

食譜設計:林美香

執行秘書:

學務主任:

校長:

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年10月第三週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商：日新便當社

供應廠商營養師：林美香

供應廠商電話：0934136857 葉小姐

日期	10月13日 星期一				10月14日 星期二				10月15日 星期三				10月16日 星期四				10月17日 星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註
主食	香Q白米飯	白米	110		五穀飯	白米 五穀米	90 20		豚骨拉麵	細拉麵	200		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米 糙米	90 20	
副食一	肉波蘿咕咾(炒)	豬肉丁	70		紅燒雞翅(燒)	雞翅	100		茄汁肉排(煮)	豬里肌	75		椒鹽酥炸魚丁(炸)	旗魚丁	100		客家滷肉(滷)	豬肉角	45	
		甘薯粉	2			大蒜	3			大蒜	2			甘薯粉	5			豬腹脇排	40	
		鳳梨罐頭	20							洋蔥	50							白蘿蔔	30	
		胡蘿蔔	10															青蔥	2	
副食二	咖哩花菜(炒)	豆干片	30		蕃茄滑蛋(炒)	雞蛋	40		墨西哥麵包(烤)	墨西哥麵包	50		冬瓜肉末(煮)	冬瓜	60		韓式豆腐(炒)	油豆腐	50	
		青花菜	20			大蕃茄	50				豬絞肉	20			大白菜	30				
		白花菜	40			青葱	5				洋蔥	20			年糕條	20				
		大蒜	2								油蔥酥	2			大蒜	3				
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100	
		高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空		
副食四	綠豆蒜甜湯	小米	5		綠豆蒜甜湯	小米	5						綠豆蒜甜湯	小米	5		綠豆蒜甜湯	小米	5	
		綠豆仁	15			綠豆仁	15				綠豆仁	15			綠豆仁	15				
		紅砂糖	10			紅砂糖	10				紅砂糖	10			紅砂糖	10				
湯	佛跳牆	豬肉片	10		白菜豆腐湯	大白菜	15		豚骨肉片湯	味噌	2		紫菜雪片湯	紫菜	1		香菇雞湯	乾香菇	1	
		芋頭	15			豆腐(非基改)	15			乾裙帶菜	5			雞蛋	15			全雞	15	
		薑絲	1			味噌	3			高麗菜	30			青蔥	1			薑片	1	
		白蘿蔔	30			柴魚片	適量			柴魚片	1							白蘿蔔	30	
										玉米粒	15									
水果	水果			水果				水果	當季水果	1份		水果				水果				
其他	其他			其他				其他				其他				其他				
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯			
	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6			
	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.0	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6			
	蔬菜類(份)	2.1	1.8	蔬菜類(份)	2.2	2.0	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.7	1.7	蔬菜類(份)	1.9	1.7	蔬菜類(份)	1.9	1.7			
	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0			
	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0			
	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)		奶類(份)			奶類(份)			奶類(份)					
熱量	總熱量	768	795	總熱量	778	800	總熱量	855	總熱量	773	800	總熱量	763	793						

食譜設計：林美香

執行秘書：

學務主任：

校長：

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年10月第四週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商：日新便當社

供應廠商營養師：林美香

供應廠商電話：0934136857 葉小姐

日期	10月20日 星期一				10月21日 星期二				10月22日 星期三				10月23日 星期四				10月24日 星期五					
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註		
主食	香Q白米飯	白米	110		香Q小米飯	白米 小米	100 10		香鬆肉燥飯	白米 素香鬆	110		香Q白米飯	白米	110							
副食一	(爆) 蔥爆肉片	豬肉片 青蔥 洋蔥	70 5 30		(炸) 排對切大雞排	對切大雞排 甘薯粉	120 5		(煮) 香菇肉燥	乾香菇 瘦豬絞肉 青蔥 洋蔥	1 80 5 30		(炸) 酥炸雞腿	骨腿 大蒜	100 2		光復節					
副食二	(蒸) 日式蒸蛋	雞蛋 青蔥 胡蘿蔔	60 5 10		(煮) 沙嗲粉絲	冬粉 豬肉片 胡蘿蔔 結球白菜 乾木耳	10 15 10 50 2		(煮) 茶葉蛋	雞蛋 茶包	60 3		(炒) 鮮蔬干絲	芹菜 豆干絲 乾木耳 高麗菜	10 30 2 50							
副食三	時蔬青菜	深色青菜 地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空	100		時蔬青菜	白色青菜 地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大	100		有機蔬菜	深色青菜 高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白	100		時蔬青菜	白色青菜 高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白	100							
副食四																						
湯	四神湯	四神料 豬肉片 白蘿蔔	15 10 20		甜薯蛋花	豆薯 雞蛋 胡蘿蔔	20 15 10		味噌湯	裙帶菜 油豆腐(非基改) 味噌	30 20 3		蘿蔔大骨	白蘿蔔 大骨 薑片	30 10 1							
水果	水果				水果				水果	當季水果	1份		水果									
其他	其他				其他				其他				其他	牛奶								
營養供應比例	年級	喝鹹湯			年級	喝鹹湯			年級	喝鹹湯			年級	喝鹹湯								
	全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.5								
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6								
	蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.9								
	水果類(份)	0.0			水果類(份)	0.0			水果類(份)	1.0			水果類(份)	0.0								
	油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0			油脂與堅果種子類(份)	3.0								
奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)	1.0									
總熱量	總熱量	773		總熱量	760			總熱量	833			總熱量	883									

食譜設計：林美香

執行秘書：

學務主任：

校長：

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※隔週附涼湯一次，若天氣轉涼，請校方允許涼湯變更為熱湯，謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。

屏東縣明正國中114年10月第五週學生午餐食譜(外訂桶餐)

供應人數： 人

供應廠商:日新便當社

供應廠商營養師:林美香

供應廠商電話:0934136857 葉小姐

日期	10月27日 星期一				10月27日 星期二				10月29日 星期三				10月30日 星期四				10月31日 星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註
主食	香Q白米飯	白米	110		五穀飯	白米	90		螺旋麵	螺旋麵	150		香Q白米飯	白米	110		香Q白米飯	白米	110	
副食一	泰式椒麻雞(炒)	骨腿	100		日式咖哩(煮)	豬肉塊	65		螺旋肉醬麵	洋蔥	30		麻醬肉片(炒)	豬肉片	60		塔香嫩雞(炒)	骨腿	100	
		大蒜	3			胡蘿蔔	10			大蒜	5			洋蔥	40			大蒜	2	
		薑絲	1			馬鈴薯	25			大番茄	20			青蔥	10			九層塔	2	
		油花生	5			洋蔥	15													
		蔥花	5																	
副食二	鮮菇豆腐(煮)	非基改豆腐	40		雙花炒蛋(炒)	青花菜	20		(豆炸乳雞)(蒸)	骨腿	100		客家小炒(炒)	乾魷魚	1		薑絲海茸(炒)	海帶茸	50	
		豬絞肉	10			白花菜	40			大蒜	2			乾香菇	1			豬肉絲	30	
		青蔥	5			雞蛋	40			地瓜粉	5			芹菜	20			胡蘿蔔	10	
		金針菇	50			青蔥	5			芝麻包	65			油蔥酥	2			薑絲	5	
副食三	時蔬青菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100		時蔬青菜	深色青菜	100	
		地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雪裡				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、西芹				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雪裡		
副食四	紅豆湯紫米甜	紅豆	15		紅豆湯紫米甜	紅豆	15		紅豆湯紫米甜	紅豆	15		紅豆湯紫米甜	紅豆	15		紅豆湯紫米甜	紅豆	15	
		紫米	5			紫米	5			紫米	5			紫米	5			紫米	5	
		紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10	
湯	蘿蔔肉片湯	豬肉片	15		海結大骨湯	海帶結	20		玉米蛋花湯	玉米粒	20		菜頭雞湯	枸杞	1		南瓜濃湯	南瓜	15	
		薑絲	1			薑片	1			雞蛋	15			薑絲	1			胡蘿蔔	10	
		白蘿蔔	30			大骨	10			青蔥	2			全雞	20			雞蛋	15	
														白蘿蔔	30			馬鈴薯	10	
水果	水果			水果				水果	當季水果	1份		水果			水果					
其他	其他			其他				其他				其他			其他	藍莓麵包	65			
營養供應比例	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯	年級	喝鹹湯	喝甜湯		
	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀根莖類(份)	5.5	6	全穀根莖類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	6	6.5					
	豆魚肉蛋類(份)	2.7	2.6	豆魚肉蛋類(份)	2.8	2.8	豆魚肉蛋類(份)	2.8	2.8	豆魚肉蛋類(份)	3.0	3.0	豆魚肉蛋類(份)	2.6	2.5					
	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.9	1.7	蔬菜類(份)	1.8	1.6	蔬菜類(份)	1.7	1.7	蔬菜類(份)	1.9	1.7					
	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	1.0	水果類(份)			水果類(份)	0.0						
	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0					
奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)			奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)		0.0						
熱量	總熱量	768	788	總熱量	778	808	總熱量	835	865	總熱量	788	823	總熱量	798	820					

食譜設計:林美香

執行秘書:

學務主任:

校長:

※每日供應三菜一湯,若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單,謝謝!

※隔週附涼湯一次,若天氣轉涼,請校方允許涼湯變更為熱湯,謝謝!

※每週供應1次水果、1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※本月供應1次校園飲品 ※本月供應1次豆漿

本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品,不適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材。