

世敏便當

屏東明正國中10月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	鹹湯	甜湯		鹹湯 熱量	甜湯 熱量
10/1	三	蛋包飯	沙茶肉片(炒)	香滷雞肉杏鮑菇(滷)	有機 青菜	酸辣湯	綠豆湯	水果	941	951
10/2	四	胚芽米飯	蠔油腿肉(滷)	蔥燒豆腐煲(燉)	季節 青菜	肉骨茶湯	綠豆湯		858	912
10/3	五	白米飯	唐揚雞(炸)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節 青菜	粉絲湯	綠豆湯		863	872
10/7	二	小米飯	轟炸雞腿(炸)	麵輪海帶結(滷)	有機 青菜	菜頭香菇湯			861	
10/8	三	筒仔米糕	蒜泥白肉(煮)	毛豆炒蛋(炒)	季節 青菜	紫菜豆腐湯		水果	908	
10/9	四	胚芽米飯	泰式打拋肉(煮)	蔥爆高麗菜雞柳(炒)	季節 青菜	黃瓜鮮菇湯		豆漿	956	
10/13	一	白米飯	嫩煎肉排(煎)	日式關東煮(煮)	季節 青菜	玉米濃湯	冬瓜檸檬小紫蘇		877	895
10/14	二	小米飯	蔥爆翅小腿(炒)	青花炒肉片(炒)	有機 青菜	絲瓜湯	冬瓜檸檬小紫蘇	水果	888	922
10/15	三	夜市鐵板麵	炭烤肉片(炒)	巧克力餐包(烘焙)	季節 青菜	四神湯	冬瓜檸檬小紫蘇		870	907
10/16	四	胚芽米飯	咖哩洋芋肉片(煮)	沙嗲鮮蔬雞柳(炒)	季節 青菜	田園蔬菜湯	冬瓜檸檬小紫蘇		870	904
10/17	五	白米飯	鹽酥雞丁(炸)	雙蘿滷蛋(滷)	季節 青菜	金針玉米湯	冬瓜檸檬小紫蘇		872	897
10/20	一	白米飯	阿亮香雞排(炸)	四川滷味(滷)	季節 青菜	甜薯肉絲湯			830	
10/21	二	胚芽米飯	好彩頭燉肉(滷)	沙嗲鮮菇炒豆干(炒)	有機 青菜	海芽排骨湯			853	
10/22	三	日式炒烏龍麵	胡椒肉片(炒)	美式薯餅(炸)	季節 青菜	養生湯		水果	924	
10/23	四	小米飯	南洋咖哩雞(炒)	椒麻豬柳豆包絲(炒)	季節 青菜	玉米蛋花湯		牛奶	991	
10/27	一	白米飯	香菇麻油雞(炒)	客家小炒(炒)	季節 青菜	南瓜濃湯	綠豆湯		869	895
10/28	二	小米飯	泰式魚丁(炸)	辦桌肉羹(燴)	有機 青菜	冬瓜湯	綠豆湯		825	873
10/29	三	雞肉絲飯	里肌燒肉(煎)	脆皮芋頭丸(炸)	季節 青菜	排骨湯	綠豆湯	水果	905	956
10/30	四	胚芽米飯	椒麻滷雞(滷)	鐵板銀芽肉片(炒)	季節 青菜	什錦湯	綠豆湯		876	912
10/31	五	白米飯	醬燒豬肋排(滷)	豇豆炒雞柳(炒)	季節 青菜	三絲湯	綠豆湯	麵包	848	873

※本廠採用台灣豬肉 ※服務專線：7372866 營養師：蔡穎柔 ※世敏便當連續19年獲選評鑑為優良廠商

※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

廠商營養師：蔡穎柔

午餐秘書：

學務主任：

校長：

屏東縣屏東市明正國中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:世敏便當

連絡電話:7361928

日期	9月29日 星期一				9月30日 星期二				10月1日 星期三				10月2日 星期四				10月3日 星期五			
項目	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註
主食									蛋包飯	白米	120		胚芽米飯	白米	100		白米飯	白米	120	
										炒料	適量			胚芽米	20					
主菜									沙茶肉片	豬里肌肉	90		蠔油腿肉(滷)	骨腿	140	骨少	(唐揚雞)	翅腿	140	
副菜一									(杏鮑菇)	翅腿(肉雞)	30		煲(燉)豆腐	油豆腐	25	非基改	蛋(炒)紅蘿蔔	紅蘿蔔	70	
										杏鮑菇	70			肉片	20			雞蛋	50	
														玉米筍	70	非基改				
副菜二	時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		有機蔬菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80	
		油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				(範例:地瓜葉、青江菜、菠菜、副食三青菜每週不可供應重複品項)				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花		
									炒料	雞蛋	10		綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10	
										洋蔥	10			綠豆	20			綠豆	20	
湯									酸辣湯	金針菇	10		肉骨茶湯	肉骨茶包	適量		粉絲湯	冬粉	5	
										木耳	10			冬瓜	10			香菇	10	
										筍絲	10			排骨	20	骨多		肉絲	10	
										肉絲	10									
										雞蛋	10									
水果					水果				水果	1			水果				水果			
其他					其他				其他				其他				其他			
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯		
	全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)	6	6.8	全穀雜糧類(份)	6	6.8	全穀雜糧類(份)	6	6.8	全穀雜糧類(份)	6.3	6.8		
	豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.2	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.3	3		
	蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)	1.9	1.6	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	1.6	1.5		
	水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)	1.0	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		
	乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	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	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(大卡)				熱量(大卡)			熱量(大卡)	941.0	951	熱量(大卡)	858.0	912.0	熱量(大卡)	863.0	872					

食譜設計：蔡穎柔

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！

*隔週一次甜湯，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

*本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中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:世敏便當

連絡電話:7361928

日期	10月6日 星期一				10月7日 星期二				10月8日 星期三				10月9日 星期四				10月10日 星期五								
項目	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註					
主食					小米飯	白米	100		筒仔米糕	糯米/白米	100/20		胚米飯	白米	100										
主菜					轟炸雞腿(炸)	棒棒腿	140		蒜泥白肉(煮)	大蒜	適量		肉泰式打拋(煮)	九層塔	適量										
											青蔥	適量				大番茄	10								
											辣椒	適量					洋蔥	10							
											肉片	90					絞肉	90							
副菜一					結麵(滷)	麵輪	30	非基改	毛豆炒蛋(炒)	紅蘿蔔	70		蔥爆高麗菜(炒)	高麗菜	70		丸脆皮芋頭(炸)	芋頭丸	35						
											雞蛋	20				雞里肌肉		30			四季豆	70			
											毛豆	20													
副菜二	時蔬青菜	深色青菜	80		有機蔬菜	有機蔬菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80						
		油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				高麗菜、絲瓜、小白菜、空心菜				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花							
湯					菜頭香菇湯	白蘿蔔	20		紫菜豆腐湯	紫菜	適量		黃瓜鮮菇湯	黃瓜	20										
						香菇	10			豆腐	20	非基改		杏鮑菇	10										
水果				水果				水果	1			水果				水果									
其他				其他				其他				其他				其他									
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯				
	全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)						
	豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)	3.0		豆魚蛋肉類(份)	3.4		豆魚蛋肉類(份)	3.5		豆魚蛋肉類(份)	3.5		豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)						
	蔬菜類(份)			蔬菜類(份)	1.8		蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	1.9		蔬菜類(份)	1.9		蔬菜類(份)			蔬菜類(份)						
	水果類(份)			水果類(份)	0.0		水果類(份)	1.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)			水果類(份)						
	乳品類(份)			乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	1.0	豆漿	乳品類(份)			乳品類(份)						
油脂與堅果種子類(份)			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		油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)							
熱量(大卡)			熱量(大卡)	825.0		熱量(大卡)	908.0		熱量(大卡)	956.0		熱量(大卡)	956.0		熱量(大卡)			熱量(大卡)							

食譜設計：蔡穎柔

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中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:世敏便當

連絡電話:7361928

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	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註				
主食	白米飯	白米	120		小米飯	白米	100		夜市鐵板麵	麵條	180	濕	胚芽米飯	白米	100		白米飯	白米	120					
						小米	20				肉醬汁	適量				胚芽米		20						
主菜	(煎) 嫩煎肉排	豬里肌肉	90		(炒) 蔥爆翅小腿	翅腿	140		(炒) 炭烤肉片	豬里肌肉	100		片咖哩洋芋肉(煮)	肉片	90		(炸) 鹽酥雞丁	雞胸肉	75					
						洋蔥	10									洋芋		10						
副菜一	(煮) 日式關東煮	油豆腐	25	非基改	(炒) 青花炒肉片	青花菜	70		(烘焙) 巧克力餐包	巧克力餐包	30		柳沙嗲鮮蔬雞(炒)	雞里肌肉	30		(滷) 雙蘿滷蛋	白蘿蔔	50					
		高麗菜	60			肉片	30			香菇	70	炸			四季豆	70			紅蘿蔔	20				
		香菇	10																	雞蛋	50			
		韓式年糕	15																					
副菜二	時蔬青菜	深色青菜	80		有機蔬菜	有機蔬菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80					
		油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				高麗菜、絲瓜、小白菜、空心菜				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花				油菜、青江菜、菠菜、韭菜花						
小紫檸檬	冬瓜檸檬	檸檬	適量		小紫檸檬	檸檬	適量		鐵板醬汁	洋蔥	10		小紫檸檬	檸檬	適量		小紫檸檬	檸檬	適量					
		冬瓜糖磚	10			冬瓜糖磚	10	非基改		甜玉米	10			冬瓜糖磚	10			冬瓜糖磚	10		冬瓜糖磚	10		
		山粉圓	10			山粉圓	10			紅蘿蔔	10			山粉圓	10			山粉圓	10		山粉圓	10		
										金針菇	10													
湯	玉米濃湯	甜玉米	10	非基改	絲瓜湯	絲瓜	20		四神湯	四神包	20		田園蔬菜湯	高麗菜	15		金針玉米湯	甜玉米	20	非基改				
		紅蘿蔔	10			金針菇	10			冬瓜	20			西洋芹	5			金針菇	10					
		雞蛋	10					排骨		20	骨多	大番茄		10										
水果				水果	1			水果				水果				水果								
其他				其他				其他				其他				其他								
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯			
	全穀雜糧類(份)	6.6	7.1	全穀雜糧類(份)	6	6.6	全穀雜糧類(份)	7.1	7.7	全穀雜糧類(份)	6.1	6.7	全穀雜糧類(份)	6.2	6.6	全穀雜糧類(份)	6.2	6.6	全穀雜糧類(份)	6.2	6.6			
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	3	豆魚蛋肉類(份)	3.0	3	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5			
	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	1.9	1.6	蔬菜類(份)	2.0	1.8	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	1.6	1.5	蔬菜類(份)	1.6	1.5			
	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	1.0	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	水果類(份)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0			
	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(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	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			
熱量(大卡)	877.0	895	熱量(大卡)	888.0	922	熱量(大卡)	870.0	907	熱量(大卡)	870.0	904.0	熱量(大卡)	872.0	897	熱量(大卡)	872.0	897	熱量(大卡)	872.0	897				

食譜設計：蔡穎柔

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中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：世敏便當

連絡電話：7361928

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	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註				
主食	白米飯	白米	100		胚芽米飯	白米	100		日式炒烏龍麵	烏龍麵	180	濕	小米飯	白米	100									
		糙米	20			胚芽米	20			炒料	適量			小米	20									
主菜	排阿亮(炸香雞)	香雞排	140	新鮮	肉好(滷)頭(燉)	白蘿蔔	20		胡椒肉片(炒)	豬里肌肉	90		雞南洋(炒)咖哩	洋芋	20									
						紅蘿蔔	10					全雞		100										
						豬肉	90																	
副菜一	(滷)四川滷味	高麗菜	70		豆沙干(炒)鮮菇(炒)	杏鮑菇	70		美式薯餅(炸)	香菇	70		包椒絲(炒)豬柳(炒)豆	紅蘿蔔	70									
		甜玉米	20	非基改		豆干	30	非基改		薯餅	30			豆包	15	非基改								
		豆皮	15	非基改										肉絲	20									
		烏蛋	20																					
副菜二	時蔬青菜	深色青菜	80		有機蔬菜	有機蔬菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80					
		油菜、青江菜、菠菜、非基改				高麗菜、絲瓜、小白菜、空心菜				油菜、青江菜、菠菜、非基改				油菜、青江菜、菠菜、非基改				油菜、青江菜、菠菜、非基改						
湯	甜薯肉絲湯	甜薯	20		海芽排骨湯	海芽	適量		養生湯	枸杞	適量		玉米蛋花湯	甜玉米	20	非基改								
		肉絲	10			排骨	20	骨多		雞肉	10			雞蛋	10									
											冬瓜	20												
水果				水果				水果	1			水果				水果								
其他				其他				其他				其他				其他								
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯									
	全穀雜糧類(份)	6.3		全穀雜糧類(份)	6		全穀雜糧類(份)	6.7		全穀雜糧類(份)	6.4		全穀雜糧類(份)											
	豆魚蛋肉類(份)	3.2		豆魚蛋肉類(份)	3.3		豆魚蛋肉類(份)	2.8		豆魚蛋肉類(份)	3.2		豆魚蛋肉類(份)											
	蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)	2.0		蔬菜類(份)	2.0		蔬菜類(份)	1.5		蔬菜類(份)											
	水果類(份)	0.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)	1.0		水果類(份)	0.0		水果類(份)											
	乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	0.0		乳品類(份)	1.0		乳品類(份)											
	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		油脂與堅果種子類(份)											
熱量(大卡)	830.0		熱量(大卡)	853.0		熱量(大卡)	924.0		熱量(大卡)	991.0		熱量(大卡)												

食譜設計：蔡穎柔

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬

屏東縣屏東市明正國中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:世敏便當

連絡電話:7361928

日期	10月27日 星期一				10月28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	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	菜名/烹調法	食材	每人(g)	備註	
主食	白米飯	白米	120		小米飯	白米	100		雞肉絲飯	白米	120		胚芽米飯	白米	100		白米飯	白米	120		
						小米	20			雞里肌肉	10			胚芽米	20						
主菜	雞香(炒麻油)	翅腿	140		泰式魚丁(炸)	鯊魚	80		里肌燒肉(煎)	豬里肌肉	100		椒麻滷雞(滷)	骨腿	140	骨少	醬燒豬肋排(滷)	豬肋排	140		
		香菇	20					洋蔥		10											
副菜一	客家小炒(炒)	豆干	40	非基改	辦桌肉羹(燴)	肉片	30		脆皮芋頭丸(炸)	芋頭丸	35		鐵板銀芽肉片(炒)	豆芽菜	50		豇豆炒雞柳(炒)	豇豆(莢)	70		
		西洋芹菜	50				木耳	20			四季豆	70			韮菜	20			雞里肌肉	30	
		肉絲	20				結球白菜	50							肉片	30					
		乾魷魚	適量																		
副菜二	時蔬青菜	深色青菜	80		有機蔬菜	有機蔬菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		時蔬青菜	深色青菜	80		
		油菜、青江菜、菠菜、非基改				高麗菜、絲瓜、小白菜、空心菜				油菜、青江菜、菠菜、非基改				油菜、青江菜、菠菜、非基改				油菜、青江菜、菠菜、非基改			
湯	綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10		綠豆湯	二砂糖	10		
		綠豆	20			綠豆	20			綠豆	20			綠豆	20			綠豆	20		
湯	南瓜濃湯	南瓜	10		冬瓜湯	冬瓜	20		排骨湯	排骨	20	骨多	什錦湯	香菇	5		三絲湯	金針菇	10		
		甜玉米	10	非基改		美白菇	10			大黃瓜	20			菜頭	15			木耳	10		
		雞蛋	10									凍豆腐		10	非基改			紅蘿蔔	10		
																		肉絲	10		
水果				水果				水果	1			水果				水果					
其他				其他				其他				其他				其他	麵包	1			
營養供應比例	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯	年級	鹹湯	甜湯			
	全穀雜糧類(份)	6.2	6.8	全穀雜糧類(份)	6	6.8	全穀雜糧類(份)	6.5	7.3	全穀雜糧類(份)	6	6.8	全穀雜糧類(份)	6	6.8						
	豆魚蛋肉類(份)	3.5	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.0	3	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.8	豆魚蛋肉類(份)	3.7	3.5	豆魚蛋肉類(份)	3.3	3						
	蔬菜類(份)	1.5	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.6	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.5						
	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)	0.0	0.0	水果類(份)	0.0	0.0						
	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(份)	0.0	0.0	乳品類(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	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(大卡)	869.0	895	熱量(大卡)	825.0	873	熱量(大卡)	905.0	956	熱量(大卡)	876.0	912	熱量(大卡)	848.0	873							

食譜設計：蔡穎柔

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！

* 隔週一次甜湯，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

* 本校採用國產豬