

11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	喝鹹湯 熱量	喝甜湯 熱量
11/3	一	白米飯	塔香肉燥(煮)	玉米煨豆腐(炒) 季節青菜	鮮菇雞湯	770	
11/4	二	麥片飯	咖哩雞(煮)	兩來菇炒蛋(炒) 季節青菜		773	
11/5	三	豬排肉醬麵	醬燒豬排 佐青花(燒)	墨西哥麵包(烤) 有機蔬菜		當季水果 820	
11/6	四	白米飯	豆乳雞(炸)	鮮菇蒸蛋(蒸) 季節青菜		795	
11/7	五	胚芽米飯	蔥爆肉絲(炒)	時蔬粉絲(炒) 季節青菜		豆漿 835	
11/10	一	白米飯	銀蘿燒雞(燒)	客家小炒(炒) 季節青菜	綠豆西米露	768	795
11/11	二	小米飯	香酥魚丁(炸)	香菇肉羹(羹) 季節青菜		768	798
11/12	三	油飯	茴香雞腿(滷)	上海炒年糕(炒) 有機蔬菜		當季水果 835	850
11/13	四	白米飯	鹽酥肉塊(炸)	酸菜白肉鍋(煮) 季節青菜		763	798
11/14	五	糙米飯	塔香嫩雞(炒)	鯉魚蒸蛋(蒸) 季節青菜		牛奶 878	913
11/17	一	白米飯	冰糖滷豬腳(滷)	花椰炒雞絲(炒) 季節青菜	冬瓜麥片山粉圓	775	
11/18	二	五穀飯	麻油雞(煮)	蔥爆甘藍肉絲(爆) 季節青菜		770	
11/19	三	蔥油香米粉	香雞排(炸)	茶葉蛋(煮) 有機蔬菜		當季水果 838	
11/20	四	白米飯	五香嫩腿排(滷)	芹香干片(炒) 季節青菜		783	
11/21	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	蔥香滑蛋(滑) 季節青菜		780	
11/24	一	白米飯	客家滷肉(滷)	沙茶粉絲(炒) 季節青菜	日式柴魚味噌湯	765	795
11/25	二	小米飯	鹽酥嫩雞(炸)	關東煮(煮) 季節青菜		770	798
11/26	三	麻醬麵	麻醬肉片(煮)	滷蛋(滷) 有機蔬菜		當季水果 830	858
11/27	四	白米飯	酥皮翅腿(炸)	鮮菇麻辣燙(煮) 季節青菜		765	788
11/28	五	糙米飯	古早味肉燥(煮)	繽紛雞絲(炒) 季節青菜		豆漿 813	848
11/29	六	香Q白米飯	照燒嫩雞(炒)	鮮菇嫩蛋(炒) 季節青菜	油豆腐味噌湯	773	

※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11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	11月3日 星期一				11月4日 星期二				11月5日 星期三				11月6日 星期四				11月7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		麥片飯	白米	90		豬排肉醬麵	白麵條	220		香Q白米飯	白米	110		胚芽米飯	白米	90				
						麥片	20																
副食一	(煮)塔香肉燥	瘦豬絞肉	80		(煮)咖哩雞	骨腿	90			醬燒豬排	洋蔥	20		(豆炸乳雞)	骨腿	100		(炒)蔥爆肉絲	豬肉絲	80			
		九層塔	5			胡蘿蔔	10				玉米粒	10			甘薯粉	3			青蔥	3			
		油蔥酥	2			馬鈴薯	15				胡蘿蔔	10			四季豆	20			洋蔥	30			
		洋蔥	20			洋蔥	20												大蒜	3			
副食二	(炒)玉米煨豆腐	玉米粒	30		(炒)兩來菇炒蛋	兩來菇	30		(燒)佐青花	豬里肌肉	75		(蒸)鮮菇蒸蛋	雞蛋	60		(炒)時蔬粉絲	油蔥酥	2				
		傳統豆腐	60			雞蛋	50			青花菜	20			金針菇	15			冬粉	30				
		青蔥	5			青蔥	5			大蒜	3			青蔥	3			芹菜	10				
		鮮香菇	20			韭菜	10			墨西哥麵包	50							豬絞肉	15				
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、雪裡紅				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、雪裡紅、杏苺				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、雪裡紅、杏苺					
副食四																							
湯	鮮菇雞湯	金針菇	25		冬瓜枸杞湯	冬瓜	30		油腐味噌湯	大白菜	30		四神湯	薑片	1		南瓜濃湯	南瓜	15				
		全雞	10			枸杞	1			青蔥	1			豬骨	15			胡蘿蔔	10				
		胡蘿蔔	5			薑片	1			油豆腐	30			白蘿蔔	30			雞蛋	10				
						豬肉片	10			味噌	2			四神料	10			馬鈴薯	10				
水果其他	水果其他				水果其他				水果其他	當季水果	1份		水果其他				水果其他	豆漿					
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			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			全穀雜糧類(份)	5.5					
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	3.6					
	蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.8					
	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)	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			油脂與堅果種子類(份)	3.0					
熱量	總熱量	770			總熱量	773			總熱量	820			總熱量	795			總熱量	835					

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11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	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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		小米飯	白米	110		油飯	糯米	110		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米	90				
副食一	(燒) 銀蘿燒雞	骨腿	90		(炸) 香酥魚丁	鮮魚丁	90			(滷) 雞腿	油蔥酥	3			(炸) 鹽酥肉塊	豬肉塊		90		(炒) 塔香嫩雞	骨腿	80	
		白蘿蔔	20			甘薯粉	5				乾香菇	1				甘薯粉		5			杏鮑菇	30	
		胡蘿蔔	10								乾魷魚	1				玉米塊		20			薑片	2	
		大蒜	3								雞腿	120									九層塔	3	
									青蔥		5												
副食二	(炒) 客家小炒	乾魷魚	1		(煮) 香菇肉羹	豬肉絲	10		糕(上海炒年糕)	年糕片	20		鍋(煮) 酸菜白肉	酸白菜	30		(蒸) 鯉魚蒸蛋	雞蛋	60				
		乾香菇	1			筍絲	40			油蔥酥	3			豬肉片	15			紅蘿蔔	20				
		豆干片	50			胡蘿蔔	15			乾香菇	1			冬粉	10			青蔥	3				
		豬肉絲	10			乾木耳	3			豬肉絲	20			結球白菜	40								
		芹菜	20			金針菇	25			高麗菜	60			胡蘿蔔	10								
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				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白				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				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空					
副食四	露(綠豆西米)	綠豆	15		露(綠豆西米)	綠豆	15		露(綠豆西米)	綠豆	15		露(綠豆西米)	綠豆	15		露(綠豆西米)	綠豆	15				
		西谷米	5			西谷米	5			西谷米	5			西谷米	5			西谷米	5				
		紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10			紅砂糖	10				
湯	湯(豆薯排骨)	排骨	10		海(海帶結)	海帶結	20		肉(肉骨茶湯)	白蘿蔔	30		湯(紫菜蛋花)	紫菜	5		湯(海芽豆腐)	乾裙帶菜	2				
		薑片	1			薑片	1			湯排	10			雞蛋	15			傳統豆腐	20				
		豆薯	30			全雞	15			肉骨茶包	1			青蔥	2			味噌	2				
										薑片	2												
水果其他	水果其他				水果其他				水果其他	當季水果	1份		水果其他				水果其他	牛奶					
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	全穀雜糧類(份)	5.5	6					
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.5	2.5					
	蔬菜類(份)	1.5	1.5	蔬菜類(份)	1.8	1.6	蔬菜類(份)	1.8	1.6	蔬菜類(份)	1.6	1.6	蔬菜類(份)	2.0	2.0	蔬菜類(份)	2.0	2.0					
	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	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	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)			奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)			奶類(份)	1.0	1.0	奶類(份)								
熱量	總熱量	768	795	總熱量	768	798	總熱量	835	850	總熱量	763	798	總熱量	878	913								

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11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	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11月21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			乾米粉	100		香Q白米飯	白米	110		胚芽米飯	白米	90	
						五穀米	20			油蔥酥	2							胚芽米	20	
副食一	(滷滷豬腳)	豬肉塊	50		(煮油雞)	骨腿	100		葱油香米粉	胡蘿蔔	10		(五香嫩腿排)	腿排	100		(蒜泥白肉)	豬肉片	80	
		豬腳	40			薑片	1			洋蔥	30			大蒜	3			大蒜	3	
		胡蘿蔔	20			凍豆腐	20			蝦皮	1			薑片	2			香菜	2	
		薑片	2																	
		青蔥	5																	
副食二	(炒炒雞絲)	青花菜	20		絲(爆甘藍肉)	豬肉絲	15		(香炸雞排)	雞排	120		(芹香干片)	乾魷魚	1		(蔥香滑蛋)	洋蔥	50	
		白花菜	50			高麗菜	60			甘薯粉	2			乾香菇	1			胡蘿蔔	10	
		雞肉絲	20			胡蘿蔔	5			雞蛋	55			芹菜	20			雞蛋	40	
		大蒜	3			大蒜	3			紅茶包	1			豆干片	50			青蔥	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	
		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、西芹				地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲耳				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲耳		
副食四																				
湯	枸杞油豆腐湯	枸杞	1		玉米排骨湯	胡蘿蔔	10		酸辣湯	豬肉絲	10		白菜蛋花湯	大白菜	30		菜頭湯	白蘿蔔	30	
		冬粉	10			玉米塊	20			傳統豆腐	20			雞蛋	15			湯排	10	
		油豆腐	30			排骨	15			乾木耳	2			青蔥	5			薑片	2	
										金針菇	15									
										筍絲	15									
水果	水果			水果	水果			水果	當季水果	1份		水果	水果			水果	水果			
其他	其他			其他	其他			其他	其他			其他	其他			其他	其他			
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			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			全穀雜糧類(份)	5.5		
	豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.8		
	蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2.0		
	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)	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			油脂與堅果種子類(份)	3.0		
	總熱量	775			總熱量	770			總熱量	838			總熱量	783			總熱量	780		

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11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	11月24日 星期一				11月25日 星期二				11月26日 星期三				11月27日 星期四				11月28日 星期五				11月29日 星期六					
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	菜名/烹調法	材料	每人(g)	備註		
主食	香Q白米飯	白米	110		小米飯	白米 小米	110 10		麻醬麵	細麵	110		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米 糙米	90 20		香Q白米飯	白米	110			
副食一	(滷) 客家滷肉	馬鈴薯	30		(炸) 鹽酥嫩雞	骨腿	100		(煮) 麻醬肉片	豬肉片	70		(炸) 酥皮翅腿	雞翅腿	100		(煮) 古早味肉燥	瘦豬絞肉	75		(炒) 照燒嫩雞	骨腿	100			
		豬肉角	50			蒜碎	3			青蔥	10			蒜碎	1			油蔥酥	5			薑片	3			
		豬軟骨	35					小黃瓜		50		甘薯粉		5		洋蔥		30		乾香菇		2		大蒜	3	
		青蔥	1													青蔥		2								
副食二	(炒) 沙茶粉絲	油蔥酥	2		(煮) 關東煮	玉米塊	20		滷蛋(滷)	雞蛋	60		(煮) 鮮菇麻辣燙	鮮香菇	25		(炒) 繽紛雞絲	雞肉絲	15		(炒) 鮮菇嫩蛋	雞蛋	50			
		冬粉	30			油豆腐	20			滷包	2			豆皮	20			玉米粒	40			金針菇	30			
		高麗菜	40			豬肉片	15					豬肉片		15		胡蘿蔔		20		胡蘿蔔		10				
		豬絞肉	20			海帶結	20					大白菜		30		毛豆仁		10		青蔥		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	白色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	100			
		地瓜葉、 青江菜、 菠菜、韭 菜花、大 小黃瓜、				高麗菜、 絲瓜、大 白菜、豆 芽菜、鵝 白菜、西				高麗菜、 絲瓜、大 白菜、豆 芽菜、鵝 白菜、西				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、西芹								
副食四	粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10		粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10		粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10		粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10		粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10		粉圓 冬瓜麥片山	大麥片	10			
		山粉圓	10			山粉圓	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			冬瓜糖磚	10			冬瓜糖磚	10							
湯	日式柴魚味 噌湯	柴魚片	1		豆薯蛋花湯	豆薯	30		大黃瓜雞湯	全雞	15		蘿蔔大骨湯	白蘿蔔	30		洋芋濃湯	雞蛋	10		油豆腐味噌	油豆腐	20			
		小魚乾	1			雞蛋	15			薑片	2			豬大骨	10			馬鈴薯	30			味噌	2			
		傳統豆腐	20			青蔥	5			大黃瓜	30			芹菜	10			胡蘿蔔	10			大白菜	20			
		昆布	2																							
水果	其他				其他				其他	當季水果	1份		其他				其他	豆漿			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	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	全穀雜糧類(份)	5.5	6	全穀雜糧類(份)	5.5	6					
	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.6	3.6	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.7					
	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	1.9	1.6	蔬菜類(份)	1.9	1.6	蔬菜類(份)	2.0	1.5	蔬菜類(份)	1.5	1.5	蔬菜類(份)	2.0	2.0	蔬菜類(份)	2.0	2.0					
	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)	1.0	1.0	水果類(份)			水果類(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	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	768	795	總熱量	770	798	總熱量	830	858	總熱量	765	788	總熱量	888	923	總熱量	773									

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。