

1~2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
1/1	四	元旦休假							
1/2	五	糙米飯	香滷棒腿(滷)	海結麵輪肉角(燒)	季節青菜	蘿蔔大骨湯		763	
1/5	一	香Q白米飯	古早味肉燥(煮)	洋蔥炒蛋(炒)	季節青菜	高麗菜味噌湯		763	785
1/6	二	燕麥飯	豪大雞排(炸)	扁魚白菜肉片(燴)	季節青菜	冬瓜大骨湯		765	793
1/7	三	麻醬麵 麻醬汁	里肌燒肉(燒)	爆漿奶酥餐包(烤)	有機蔬菜	鮮菇枸杞雞湯	當季 水果	833	863
1/8	四	香Q白米飯	椒麻雞(炒)	蔥爆肉絲(爆炒)	季節青菜	豆薯排骨湯		763	798
1/9	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	四季豆炒豆包(炒)	季節青菜	酸辣湯	豆漿	850	875
1/12	一	香Q白米飯	打拋肉(煮)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節青菜	豆腐味噌湯		763	
1/13	二	五穀飯	酥炸魚丁(炸)	香菇肉羹(煮)	季節青菜	大黃瓜湯		785	
1/14	三	茄汁蛋炒飯	鐵路排骨肉(滷)	麻辣滷味拼盤(煮)	有機蔬菜	紫菜雪片湯	當季 水果	840	
1/15	四	香Q白米飯	唐揚雞丁(炸)	冬瓜肉燥(燒)	季節青菜	鮮菇肉片湯		773	
1/16	五	糙米飯	筍干豬腳滷肉(滷)	鯉魚蒸蛋(蒸)	季節青菜	蘿蔔雞湯	牛奶	875	
1/19	一	香Q白米飯	茄汁豬排(煮) 油豆腐(滷)	玉米三丁(炒) 滷蛋(滷)	季節青菜		運動 會	783	
1/20	二	香Q白米飯	轟炸雞腿(炸)	蔥爆肉片(爆炒) 蜜豆丁(滷)	季節青菜	100%果汁	運動 會	813	
1/21	三	肉燥飯 素香鬆	香菇肉燥(煮)	鐵板銀芽雞絲(炒)	有機蔬菜	甜薯蛋花湯	當季 水果	833	
1/22	四	五穀飯	脆皮雞翅(炸)	洋芋咖哩肉丁(煮)	季節青菜	四神湯		763	
1/23	五	胚芽米飯	照燒肉排(燒)	黃金炒蛋(炒)	季節青菜	冬粉肉絲湯		770	
2/23	一	香Q白米飯	香雞排(炸)	咖哩花椰肉片(炒)	季節青菜	蔬菜蛋花湯		768	780
2/24	二	五穀飯	塔香豬柳(煮)	鮮菇豆腐(煮)	季節青菜	甜薯雞湯		780	803
2/25	三	筒仔米糕	爆炒蒜辣雞丁(爆)	脆皮時蔬芋丸(炸)	有機蔬菜	海結大骨湯	當季 水果	835	850
2/26	四	糙米飯	麻醬肉片(炒)	海芽滑蛋(炒)	季節青菜	油腐味噌湯	豆漿	848	875
2/27	五	228補假							

※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115年1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									1月01日 星期四				1月02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														糙米飯	白米	90	
															糙米	20	
副 食 一									元旦 休 假					(滷 棒 腿)	棒腿	120	
										青蔥	1						
										薑片	1						
副 食 二														海 結 麵 輪 肉 角 (燒)	海帶結	40	
															麵輪	15	
															豬肉角	20	
															胡蘿蔔	20	
副 食 三														時 蔬 青 菜	薑片	1	
															深色青菜	90	
															地瓜葉、青江		
															菜、菠菜、韭菜		
副 食 四																	
湯														蘿 蔔 大 骨 湯	白蘿蔔	30	
															薑絲	1	
															大骨	10	
水果														水果			
其他														其他			
營 養 供 應 比 例																喝鹹湯	
																全穀雜糧類(份)	5.5
																豆魚蛋肉類(份)	2.6
																蔬菜類(份)	1.9
																水果類(份)	0.0
															油脂與堅果種子類(份)	3.0	
熱量																總熱量	763

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115年1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	1月05日 星期一				1月6日 星期二				1月7日 星期三				1月8日 星期四				1月9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		燕麥飯	白米 燕麥	90 20		麻醬麵	白麵條	100		香Q白米飯	白米	110		胚芽米飯	白米 胚芽米	90 20					
副食一	古早味肉燥 (煮)	乾香菇	1		豪大雞排 (炸)	雞排	100		麻醬汁	麻醬	15		(炒)椒麻雞	骨腿	110		(煮)蒜泥白肉	豬肉片	80					
		瘦豬絞肉	80			大蒜	3			豆芽菜	50			大蒜	3			大蒜	3					
		青蔥	5							大蒜	1			薑片	3			薑片	3		香菜	2		
		油蔥酥	5							豬絞肉	15			紅辣椒	2									
副食二	(炒)洋蔥炒蛋	洋蔥	50		片扁魚白菜肉 (燴)	豬肉片	25		(里)燒肉肌 (燒)	大蒜	2		(蔥)爆爆肉絲 (炒)	洋蔥	70		包四季豆炒豆 (炒)	四季豆	70					
		青蔥	5			胡蘿蔔	15				豬肉絲	20			豆包	30			豆包	30				
		胡蘿蔔	10			大白菜	60			(酥)爆漿餐包 (烤)	奶酥餐包	50			胡蘿蔔	10			香菇片	10		香菇片	10	
		雞蛋	40			扁魚	1								大蒜	3			薑絲	5		薑絲	5	
副食三	時蔬青菜	深色青菜	90		時蔬青菜	白色青菜	90		有機蔬菜	深色青菜	100		時蔬青菜	白色青菜	90		時蔬青菜	深色青菜	90					
		地瓜葉、青菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲裡				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲裡				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹				地瓜葉、青菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、雲裡紅、木苧菜、						
副食四	粉圓	大麥片	10		粉圓	大麥片	10		粉圓	大麥片	10		粉圓	大麥片	10		粉圓	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	高麗菜味噌	高麗菜	30		冬瓜大骨湯	冬瓜	30		鮮菇枸杞雞湯	金針菇	20		豆薯排骨湯	乾香菇	1		酸辣湯	豆腐(非基改)	20					
		四角油豆腐	20			薑絲	1			枸杞	1			中排	15			乾木耳	2					
		味噌	2			大骨	10			薑片	1			薑片	1			金針菇	10					
										全雞	10			豆薯	30			胡蘿蔔	5					
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	豆漿	200		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)	2.6	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.6	2.6	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.8	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)	3.8	3.7	豆魚蛋肉類(份)	3.8	3.7			
	蔬菜類(份)	1.9	1.7	蔬菜類(份)	2.0	1.7	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.7	1.5	蔬菜類(份)	1.9	1.9	蔬菜類(份)	1.8	1.7	蔬菜類(份)	1.8	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)	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	油脂與堅果種子類(份)	3.0	3.0			
奶類(份)			奶類(份)			奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)	0.0	0.0	奶類(份)			奶類(份)	0	0	奶類(份)	0	0				
熱量	總熱量	763	785	總熱量	765	793	總熱量	833	863	總熱量	833	863	總熱量	763	798	總熱量	850	875	總熱量	850	875			

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115年1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	1月12日 星期一				1月13日 星期二				1月14日 星期三				1月15日 星期四				1月16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		茄汁蛋炒飯	白米	110		香Q白米飯	白米	110		糙米飯	白米	90		
副食一	(打拋肉)	瘦豬絞肉	70		(酥炸魚丁)	五穀米	20		肉鐵路排骨(滷)	雞蛋	15		(唐揚雞丁)	骨腿	100		(滷肉)	豬肉角	60		
		大蒜	3			鮮魚丁	90			豬里肌肉排	75				甘薯粉	5			豬腳	30	
		大番茄	30			甘薯粉	5			大蒜	2				青蔥	2			紅蔥頭	2	
		九層塔	3							青蔥	2								筍干	10	
副食二	(小黃瓜炒雞柳)	小黃瓜	60		(煮香菇肉羹)	乾香菇	1		(麻辣滷味拼盤)	海帶結	20		(冬瓜肉燥)	冬瓜	70		(蒸魚蒸蛋)	雞蛋	60		
		雞柳	20			豬肉絲	10			凍豆腐	20			豬絞肉	20			青蔥	5		
		胡蘿蔔	10			筍絲	40			白蘿蔔	20			紅蔥頭	5			鰵魚粉	1		
		大蒜	3			胡蘿蔔	15			杏鮑菇	20			青蔥	2						
副食三	時蔬青菜	深色青菜	90		時蔬青菜	白色青菜	90		有機蔬菜	深色青菜	90		時蔬青菜	白色青菜	90		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			
湯	豆腐味噌湯	高麗菜	30		大黃瓜湯	大黃瓜	20		紫菜雪片湯	紫菜	1		鮮菇肉片湯	金針菇	15		蘿蔔雞湯	乾香菇	10		
		豆腐(非基改)	15			大骨	20			雞蛋	15			玉米粒	20			全雞	15		
		小魚乾	1			薑片	1			青蔥	1			豬肉片	10			薑片	1		
		味噌	2									青蔥		1		白蘿蔔		30			
水果	水果			水果	其他			水果	當季水果	1份		水果			水果	其他	牛奶	200			
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)		2.6		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)		2.6		
	蔬菜類(份)		1.9		蔬菜類(份)		2.2		蔬菜類(份)		2.0		蔬菜類(份)		1.7		蔬菜類(份)		1.6		
	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		
奶類(份)		0.0		奶類(份)		0.0		奶類(份)		0.0		奶類(份)				奶類(份)		1			
熱量	總熱量		763		總熱量		785		總熱量		840		總熱量		773		總熱量		875		

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115年1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	1月19日 星期一				1月20日 星期二				1月21日 星期三				1月22日 星期四				1月23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白米飯	白米	110		肉燥飯	白米	110		五穀飯	白米	90		胚芽米飯	白米	90	
副食一	(煮)茄汁豬排	豬里肌肉	75		(炸)轟炸雞腿	雞腿	120		(煮)香菇肉燥	素香鬆			(炸)脆皮雞翅	五穀米	20		(燒)照燒肉排	胚芽米	20	
		大蒜	3			甘薯粉	3			乾香菇	1			雞翅	100			豬里肌肉	75	
副食二	(炒)玉米三丁	甜玉米粒	30		(蔥爆炒)肉片	洋蔥	50		(炒)鐵板銀芽	雞絲	15		(煮)肉丁	豬肉丁	20		(炒)黃金炒蛋	雞蛋	40	
		胡蘿蔔	30			豬肉片	15			綠豆芽	60			胡蘿蔔	20			洋蔥	30	
		香菇丁	20			青蔥	3			胡蘿蔔	10			洋蔥	20			玉米粒	30	
		毛豆	5							萆菜	10			馬鈴薯	40			毛豆	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	90		時蔬青菜	白色青菜	90		時蔬青菜	深色青菜	100	
		地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空				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				地瓜葉、青江菜、菠菜、韭菜、大、小黃瓜、芥藍、空		
副食四	(滷)滷蛋	雞蛋(生蛋自瀨)	60		(蜜)蜜豆丁	豆干丁	30													
		滷包	3																	
湯	(油)油豆腐	油豆腐	30		100%果汁	100%果汁	160		甜薯蛋花	豆薯	20		四神湯	四神料	10		冬粉肉絲	冬粉	10	
		滷包	1							雞蛋	15			全雞	10			豬肉絲	10	
水果	其他				其他				其他	當季水果	1份		其他	薑片	3		其他	高麗菜	30	
																		冬菜	適量	
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)	3.0			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.9		
	蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2.0			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.6		
	水果類(份)	0.0			水果類(份)	1.0			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		
奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)				奶類(份)				
熱量	總熱量	783			總熱量	813			總熱量	833			總熱量	763			總熱量	778		

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115年2月第四週學生午餐食譜(外訂補餐)

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	2月23日 星期一				2月24日 星期二				2月25日 星期三				2月26日 星期四				2月27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		筒仔米糕	糯米	120		糙米飯	白米	90									
副食一	(香炸雞排)	雞排	120		塔香豬柳(煮)	豬柳	70			豬瘦絞肉	20			麻醬肉片(炒)	糙米	20		2 2 8 補假						
						洋蔥	20			乾香菇	1				豬肉片	70								
						青蔥	5			油蔥酥	5				青蔥	10								
						九層塔	5			蝦米	2				芝麻醬	10								
副食二	片(炒)花椰菜	花椰菜	40		鮮菇豆腐(煮)	非基改豆腐	50		(辣爆雞炒蒜)	骨腿	105		海芽滑蛋(炒)											
		青花菜	50			豬絞肉	15			大蒜	3			乾裙帶菜	30									
		薑絲	5			胡蘿蔔	10			紅辣椒	3			雞蛋	50									
		豬肉片	10			胡蘿蔔	10			四季豆	65			青蔥	5									
						乾香菇	10			芋丸	30			胡蘿蔔	10									
副食三	時蔬青菜	深色青菜	90		時蔬青菜	白色青菜	90		有機蔬菜	深色青菜	90		時蔬青菜	白色青菜	90									
		地瓜菜、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、西芹				地瓜菜、青江菜、菠菜、韭菜花、大小黃瓜、芥藍、空心菜、露裡紅、木苳				高麗菜、絲瓜、大白菜、豆芽菜、鵝白菜、西芹										
副食四	綠豆蒜	小米	5		綠豆蒜	小米	5		綠豆蒜	小米	5		綠豆蒜	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	蔬菜蛋花湯	高麗菜	20		甜薯雞湯	枸杞	1		海結大骨湯	海帶結	20		油腐味噌湯	大白菜	20									
		雞蛋	10			薑絲	1			薑片	1			四角油豆腐	15									
		胡蘿蔔	5			全雞	15			大骨	10			味噌	2									
						豆薯	15																	
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	豆漿											
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									
	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	全穀根莖類(份)	5.5	6									
	豆魚蛋肉類(份)	2.7	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.7	豆魚肉蛋類(份)	2.8	2.6	豆魚肉蛋類(份)	3.8	3.7	豆魚肉蛋類(份)	3.8	3.7									
	蔬菜類(份)	1.8	1.5	蔬菜類(份)	2.0	1.8	蔬菜類(份)	1.8	1.6	蔬菜類(份)	1.7	1.7	蔬菜類(份)	1.7	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)											
	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	0.0										
熱量	總熱量	768	780	總熱量	780	803	總熱量	835	850	總熱量	848	875	總熱量	848	875									

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!

※隔週勿涼湯一次，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。