

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全級總量	豆魚蛋奶	蔬菜類	油脂類	熱量	
5/1	四	薏仁飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T,九層塔	港式咖哩魚蛋 煮:魚丸S,洋蔥Q,白蘿蔔Q	脆芹小炒 炒:豆干片,芹Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,高麗菜Q,蛋Q	6 5	2 8	2 2	2 8	2 4	8 6	
5/2	五	紫米飯	風味壽喜燒 煮:肉片S,白菜Q,蛋Q,洋蔥Q,海帶芽,柴魚,芝麻	蒜蓉寬冬粉 炒:寬冬粉,小瓜Q,木耳Q,絞肉S	香菇刺瓜 燒:刺瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針花湯 乾金針,木耳Q,肉絲S	6 7	2 7	2 3	2 6	2 4	8 6	
5/5	一	紅藜飯	蘑菇醬魚丁 燒:鮭魚丁Q,洋芋Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	甜不辣豆干 滷:豆干,甜不辣Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	元氣冬瓜湯 冬瓜Q,肉片S	6 6	2 7	2 1	2 6	2 3	8 4	
5/6	二	白飯	韓式泡菜肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,韓式泡菜	香蔥玉米蛋 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	塔香滷海帶 滷:海帶結,茼蒿	有機蔬菜	醬豆腐湯 豆腐,金針菇Q,洋蔥Q	6 5	2 8	2 2	2 7	2 4	8 2	
5/7	三	肉絲炒飯	BBQ雞腿排 燒:雞排S	部隊鍋 燒:油豆腐,大白菜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,年糕	XO醬條豆 炒:條豆Q,蝦皮,小魚干	季節蔬菜	薏仁冬瓜露 小薏仁,冬瓜糖	6 7	2 8	2 2	2 9	2 6	8 0	
九年級 考生專區		肉絲炒麵 高分粽	強棒雞腿 燒:雞腿S	好運豆沙包 蒸:豆沙包S	聰明蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	季節蔬菜	薏仁冬瓜露 小薏仁,冬瓜糖	7	2 5	2 2	2 6	2 4	8 5	
5/8	四	糙米飯	家常控肉 滷:肉丁S,紅蘿蔔Q	川香肉醬 燒:絞肉S,豆薯Q,碎干丁	小瓜雞柳 炒:小瓜Q,木耳Q,雞肉T,洋蔥Q	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q,海帶結,玉米Q,柴魚	6 5	2 9	2 2	2 7	2 4	8 9	
5/9	五	黑芝麻飯	烏梅醬燒雞 炸:燒雞丁S,彩椒Q	甜蔥肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	竹筍炒紅絲 炒:筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q,玉米Q,洋蔥Q,芹Q,奶粉	6 6	2 8	2 1	2 7	2 4	8 6	
5/12	一	地瓜飯	沙嗲肉丁 燒:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,毛豆Q	油豆腐肉燥 滷:小油丁,絞肉S	花生雙芽 炒:豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽,花生	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,肉絲S	6 6	2 8	2 1	2 6	2 4	8 2	
5/13	二	麥片飯	沙茶砂鍋魚 燒:旗魚丁Q,白菜Q,木耳Q,角螺	蜜汁炒肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q,敏豆Q	蒜炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	台式火鍋湯 高麗菜Q,魚丸S,香菇Q	6 5	2 8	2 3	2 7	2 4	8 4	
5/14	三	青醬 筆管麵	義式香草肉排 燒:豬排	芋泥包 蒸:芋泥包S	彩椒花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆T	6 8	2 7	2 2	2 7	2 5	8 0	
5/15	四	五穀飯	招牌三杯雞 炸:燒雞丁S,洋芋Q,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,洋蔥Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米粒湯(不加糖) 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,奶粉	6 6	2 8	2 1	2 6	2 4	8 2	
5/16	五	白飯	糖醋滷排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,椒Q	家常冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,絞肉S	貢丸滷味 滷:白蘿蔔Q,貢丸S,葫蘆捲,酸菜	有機蔬菜	竹筍雞湯 筍,雞丁S	6 7	2 8	2 2	2 7	2 5	8 6	
5/19	一	小米飯	咖哩雞 煮:雞肉S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果片	蛋酥白菜滷 炸:燒白菜Q,肉絲S,木耳Q,乾香菇,蛋Q	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,海帶芽,柴魚	6 6	2 7	2 1	2 7	2 3	8 9	
5/20	二	燕麥飯	蜜汁里肌排 燒:豬排S,芝麻	起司醬肉末 煮:南瓜Q,玉米Q,雞肉T,起司	鮮菇高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜	赤肉絲湯 筍,木耳Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	6 6	2 7	2 2	2 6	2 3	8 7	
5/21	三	蔥油 滷肉飯	無骨香雞排 炸:雞排S	紅醬天婦羅 燒:甜不辣Q,洋蔥Q	福菜筍茸 燒:筍茸,芥菜	季節蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓,黑糖	6 6	2 8	2 2	2 7	2 4	8 4	
5/22	四	薏仁飯	花生滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳丁S,水煮花生	和風海芽蛋 炒:豆薯Q,海帶芽,蛋Q	脆炒季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S	6 5	2 8	2 2	2 7	2 4	8 2	
5/23	五	白飯	秘醬燒魚 燒:鮭魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	蒜香黃豆芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	6 6	2 9	1 7	2 6	2 3	8 9	
5/26	一	紫米飯 (蔬食日)	韓風麻藥雞蛋 滷:蛋Q,洋蔥Q,芝麻	炸醬干丁 燒:豆干丁,絞肉S	肉絲海根 燒:海帶根,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,肉絲S	豆奶	6 6	2 8	2 1	2 5	2 3	8 7
5/27	二	胚芽飯	香草炒雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q,甜椒Q	焗烤洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,奶粉,乳酪絲	炒花椰菜 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,肉片S	6 7	2 7	2 2	2 6	2 4	8 4	
5/28	三	椒麻 擔擔麵	鐵路大排 滷:豬排S	黃金炸餃x2 炸:水餃S x2	清炒黃瓜 燒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	綠豆沙牛奶 綠豆仁,奶粉	6 8	2 8	2 1	2 6	2 5	2 6	8 5
5/29	四	白飯	椒鹽魚塊 炸:虱目魚塊Q x3	菜脯蛋 炒:碎腿,紅蘿蔔Q,蛋Q	紅燒蘿蔔 燒:白蘿蔔Q,肉片S,豆皮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐,海帶芽,柴魚	6 5	2 8	2 1	2 8	2 4	2 4	8 4
5/30(五)端午連假														

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:5/26(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

會稽