

日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量
5/1 <五>	勞動節補假												
5/4 <一>	白米飯	鮮筍肉絲	麻婆豆腐★	時令蔬菜	◆海芽蛋花湯		7.0	2.6	1.5	2.5			835
5/5 <二>	糙米飯	宮保雞丁	紅絲炒蛋	有機蔬菜	◆油腐味噌湯★		7.0	3.3	1.7	2.5			893
5/6 <三>	意麵	◆鍋燒麵料	◆小肉包 九年級+粽子	時令蔬菜		鷹厘豆	7.1	2.8	1.7	2.5			862
5/7 <四>	糙米飯	酥炸雞翅	鮮菇白花菜	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	7.6	2.6	1.9	2.5	1		947
5/8 <五>	白米飯	打拋豬肉	風味高麗菜	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯		7.0	2.6	1.8	2.5			843
5/11 <一>	白米飯	沙茶肉片	肉片涮瀾鍋	時令蔬菜	◆日式味噌湯★		7.0	2.5	1.9	2.5			838
5/12 <二>	糙米飯	蒜頭雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	保久乳	7.4	3.2	1.5	2.5		1	1058
5/13 <三>	白米飯	古早味飯湯	無骨雞排	時令蔬菜			7.2	2.6	1.8	2.5			857
5/14 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	蔥油雞塊	海帶干絲★	時令蔬菜	紫米西米露★	水果	7.3	2.5	1.6	2.5	1		911
5/15 <五>	白米飯	黑椒肉絲	瓠瓜冬粉	時令蔬菜	鮮菇雞肉湯		7.3	2.5	2.0	2.5			861
5/18 <一>	白米飯	梅干扣肉	◆玉米三色	時令蔬菜	竹筍龍骨湯		7.5	2.6	1.8	2.5			878
5/19 <二>	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	小魚乾味噌湯★	保久乳	7.0	2.9	1.7	2.5		1	1013
5/20 <三>	麵條	肉絲炒麵	◆滷蛋	時令蔬菜	綜合蔬菜湯		7.1	3.3	1.7	2.5			900
5/21 <四>	糙米飯	◆香酥魚丁	關東煮★	時令蔬菜	地瓜小米甜湯	水果	7.2	2.8	1.6	2.5	1		927
5/22 <五>	白米飯	◆油腐肉燥★	香炒綠花椰	時令蔬菜	冬瓜龍骨湯		7.0	2.5	1.7	2.5			833
5/25 <一>	白米飯	銀筍燒肉	蔬菜冬粉	時令蔬菜	◆玉米濃湯★		7.3	2.6	1.8	2.5			864
5/26 <二>	糙米飯	咖哩雞	日式蒸蛋	有機蔬菜	瓠瓜龍骨湯		7.2	3.0	1.5	2.5			879
5/27 <三>	白米飯	◆肉絲炒飯	炭烤雞翅	時令蔬菜	鍋燒蔬菜湯		7.1	3.0	1.9	2.5			882
5/28 <四> 高鈣飲食日	糙米飯	鹹酥雞	奶香燉菜★	時令蔬菜	冬瓜山粉圓★	水果	7.0	2.5	1.9	2.5	1		898
5/29 <五>	白米飯	紅燒肉	芹香豆乾★	時令蔬菜	◆金針蛋花湯		7.0	3.3	1.6	2.5			890

※本校一律使用國產豬※

★為含高鈣食材之菜餚

◆本菜單部分食材含有甲殼類、芒果、蛋、奶類、堅果類、花生、芝麻、魚類、大豆、含麩質之穀物、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，若為過敏體質請至「校園食材登錄平台2.0」查詢食材資訊並避免食用

醜蔬果賣相不佳的原因

如果只能選一邊...
你會怎麼選擇？

1

外表漂亮整齊

2

外表不完美
但一樣好吃

斑點橘子



「火燒柑」不是曬傷！而是柑橘銹蟎刺吸造成的！橘子為了自我保護會釋出精油，氧化後讓果皮出現黑點。雖然外觀不佳，但通常用藥較少，果肉一樣香甜多汁！

珍惜食物不浪費~~~