

日期	星期	主食	副食		湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量kcal	
1月2日	一	~ 元旦連假 ~											0.0	
1月3日	二	糙米飯	沙茶肉片		海帶三絲	季節時蔬	玉米蛋花湯	豆漿	5.3	2.7	1.7	3.0	751.0	
1月4日	三	麵線羹	肉粽一粒		蒸肉包一粒	季節時蔬	麵線羹湯料	水果	6.0	2.6	1.5	3.0	847.5	
1月5日	四	白米飯	小黃瓜雞丁	紅糟豬柳	海苔蒸蛋	季節時蔬	枸杞排骨湯		5.0	3.8	1.5	3.0	807.5	
1月6日	五	薏仁飯	東坡肉		花椰菜炒肉片	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	3.0	2.3	3.0	827.5	
1月7日	六	五穀飯	蘑菇醬魚丁	麻婆春雨	滷翅小腿一隻	有機蔬菜	和風味噌湯	水果	5.3	3.5	2.1	3.0	881.0	
1月9日	一	白米飯	薑母鴨		番茄炒蛋	季節時蔬	冬菜雞湯	鮮奶	5.0	3.2	2.2	0.8	3.0	876.0
1月10日	二	小米飯	咖哩雞丁		什錦火鍋菜	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.3	2.6	1.5	3.0	738.5	
1月11日	三	白米飯	照燒肉丁	越式寬粉	滷油豆腐一塊	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯	水果	5.2	3.3	2.1	3.0	859.0	
1月12日	四	米粉羹	香滷雞塊	嫩蛋花椰	奶黃包一粒	季節時蔬	米粉羹湯料		5.6	3.2	2.5	3.0	829.5	
1月13日	五	糙米飯	三杯雞		紅燒什錦羹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.8	1.5	3.0	792.5	
1月16日	一	白米飯	醬爆雞丁	日式蒸蛋	豆腐部隊鍋	季節時蔬	肉骨茶湯	鮮奶	5.0	3.5	2.0	0.8	3.0	893.5
1月17日	二	五穀飯	馬鈴薯燉肉		滷味燙	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.4	2.6	1.9	3.0	755.5	
1月18日	三	白米飯	南瓜燉雞		客家小炒	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.5	2.9	1.6	3.0	837.5	
1月19日	四	義大利麵	蔥燒豬排	鹹酥雙拼(地瓜、黑輪)	塔香炒三鮮	季節時蔬	義大利醬料		6.3	3.4	2.4	3.0	891.0	

※健康小叮嚀: 大白菜含有豐富的維他命C、鉀、鎂、非水溶性膳食纖維等營養素。

※本校午餐一律使用國產豬肉食材