

日期	星期	主食	副食		湯	水果	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal		
5月1日	一	白米飯	冬瓜燒肉	壽喜燒	菜豆炒肉絲	季節時蔬	香菇雞湯	鮮奶	5.1	3.0	3.4	0.8	3.0	898.0	
5月2日	二	薏仁飯	奶香燒雞	炒三鮮	紅燒魷魚羹	季節時蔬	海芽蛋花湯		5.3	2.7	2.7	3.0	776.0		
5月3日	三	白米飯	古早味肉燥		關東煮	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.0	2.6	1.9	3.0	1.0	787.5	
5月4日	四	招牌飯湯	香滷雞塊		蒸水餃三粒	季節時蔬			5.2	2.8	2.0	3.0	759.0		
5月5日	五	糙米飯	醬炒雞丁		豆腐部隊鍋	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.2	2.8	1.7	3.0	1.0	811.5	
5月8日	一	白米飯	子薑焗雞		日式蒸蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	豆漿	5.2	3.8	1.5	3.0	821.5		
5月9日	二	小米飯	洋蔥豬柳	白菜滷	鹹酥拼盤	季節時蔬	紅豆湯		5.9	2.9	2.9	3.0	838.0		
5月10日	三	白米飯	宮保魚丁	咖哩洋芋	高麗菜炒肉片	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.6	3.4	2.0	3.0	1.0	892.0	
5月11日	四	麵線羹	肉粽一粒		蒸奶黃包一粒	季節時蔬			6.7	2.5	1.5	3.0	829.0		
5月12日	五	糙米飯	腐乳燒肉		螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	水果	5.5	2.6	1.5	3.0	1.0	812.5	
5月15日	一	白米飯	糖醋排骨		彩繪雞蓉	季節時蔬	酸辣湯	鮮奶	5.6	2.5	1.6	0.8	3.0	0.2	862.5
5月16日	二	五穀飯	三杯雞	鮮蔬炒肉絲	滷油豆腐一塊	季節時蔬	羅宋湯		5.7	2.7	2.0	3.0	786.5		
5月17日	三	白米飯	蔥油雞丁		紅燒什錦羹	季節時蔬	黃瓜龍骨湯	水果	5.0	2.8	2.0	3.0	1.0	805.0	
5月18日	四	大滷麵	香滷雞翅	拌炒黃豆芽	燒賣一粒	季節時蔬			5.6	2.8	2.5	3.0	799.5		
5月19日	五	糙米飯	咖哩豬肉		什錦火鍋菜	有機蔬菜	玉米塊排骨湯	水果	5.4	2.7	1.8	3.0	1.0	820.5	
5月22日	一	白米飯	照燒雞丁		紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	枸杞排骨湯		5.2	2.6	1.9	3.0	741.5		
5月23日	二	燕麥飯	魚香燒肉		什錦炒冬粉	季節時蔬	綠豆湯		5.2	2.5	1.8	3.0	731.5		
5月24日	三	白米飯	小黃瓜雞丁	家常豆腐	洋蔥炒肉絲	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.4	2.3	3.0	1.0	857.5	
5月25日	四	什錦炒飯	塔香豬排	海帶三絲	麥克雞塊二塊	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		5.2	3.5	1.6	3.0	801.5		
5月26日	五	糙米飯	韓式雞丁		瓠瓜炒肉絲	有機蔬菜	銀魚豆腐湯	水果	5.5	2.6	2.0	3.0	1.0	825.0	
5月29日	一	白米飯	東坡肉		咖哩花椰	季節時蔬	香菇龍骨湯		5.6	2.5	1.8	3.0	759.5		
5月30日	二	小米飯	粉蒸肉		客家小炒	季節時蔬	粉絲冬菜湯		5.7	2.6	1.5	3.0	766.5		
5月31日	三	白米飯	鐵板雞	紅燒豆腐	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	四神湯	水果	5.5	3.2	2.2	3.0	1.0	875.0	

午餐秘書：

主任：

校長

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

※健康小叮嚀：番茄含有的番茄紅素，具有抗氧化功效，同時也能促進食物消化、調整胃腸道功能、養顏護膚及保護視力等。

備註：

壽喜燒:高麗菜.玉米.肉片.紅蘿蔔  
 炒三鮮:小黃瓜.肉片.紅蘿蔔.木耳  
 關東煮:花椰菜.紅蘿蔔.杏鮑菇.海帶結  
 鹹酥拼盤:花椰菜.豆腐.米血  
 螞蟻上樹:大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳  
 彩繪雞蓉:洋芋.杏鮑菇.雞胸肉丁.紅蘿蔔  
 紅燒什錦羹:大白菜.肉條.金針菇.濕香菇.紅蘿蔔.木耳  
 滷味:白蘿蔔.豆干.魚丸.花椰菜  
 什錦火鍋菜:高麗菜.魚丸.杏鮑菇.海帶結