

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)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
6月1日	四	米粉羹	荷葉排骨	小蝦捲一條	蒸奶黃包一粒	季節時蔬		5.6	3.1	1.7		3.0		802	
6月2日	五	糙米飯	奶香燒雞		拌炒黃豆芽	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	5.2	2.5	1.8	3.0	1.0	792	
6月5日	一	白米飯	京醬肉片	綜合拼盤	滷味燙	季節時蔬	玉米蛋花湯	鮮奶	5.8	2.5	2.3	0.8	3.0	882	
6月6日	二	薏仁飯	小黃瓜雞丁		什錦火鍋菜	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜山粉圓		5.0	2.8	1.5		3.0	733	
6月7日	三	白米飯	照燒肉丁	越式寬粉	豆腐部隊鍋	季節時蔬	紫菜薑絲湯	水果	5.6	3.3	1.5		3.0	872	
6月8日	四	招牌飯湯	香滷雞腿		麥克雞塊二塊	季節時蔬			5.3	3.0	1.7		3.0	774	
6月9日	五	糙米飯	鳳梨排骨		紅燒什錦羹	有機蔬菜	冬菜雞湯	水果	5.0	2.7	2.1		3.0	812	
6月12日	一	白米飯	義式雞丁	麻婆豆腐	玉米肉末	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	豆漿	5.2	3.3	1.5		3.0	784	
6月13日	二	小米飯	東坡肉		日式蒸蛋	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜龍骨湯		5.0	3.0	1.7		3.0	753	
6月14日	三	白米飯	三杯魚丁	洋蔥炒肉絲	客家炆菜	季節時蔬	四神湯	水果	5.0	3.4	3.1		3.0	878	
6月15日	四	鍋燒麵	蔥燒肉排		鹹酥拼盤	季節時蔬			5.8	3.0	1.8		3.0	811	
6月16日	五	糙米飯	腐乳燒肉		螞蟻上樹	有機蔬菜	枸杞雞湯	水果	5.3	2.6	1.8		3.0	806	
6月17日	六	薏仁飯	鐵板雞		瓠瓜炒肉片	季節時蔬	酸辣湯	水果	5.0	2.5	2.2		3.0	788	
6月19日	一	白米飯	蘋果咖哩雞丁		宮保高麗	季節時蔬	涼薯蛋花湯	鮮奶	5.6	2.5	1.8	0.8	3.0	0.1	862
6月20日	二	五穀飯	魚香燒肉		鮮蔬炒黑輪	有機蔬菜(可溯源)	綠豆湯		5.4	2.5	2.2		3.0	756	
6月21日	三	白米飯	蜜燒雞丁	白菜滷	滷油豆腐一塊	有機蔬菜	鮮菇海芽湯	水果	5.3	3.0	1.8		3.0	1.0	836
6月22日	四	~ 端午節連假 ~													0
6月23日	五	~ 端午節連假 ~													0
6月26日	一	白米飯	沙茶雞丁	咖哩洋芋	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	銀魚豆腐湯		5.6	2.7	2.6		3.0	795	
6月27日	二	紫米飯	蒜泥白肉		紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯		5.0	3.1	2.2		3.0	773	
6月28日	三	白米飯	宮保雞丁	日式壽喜燒	海帶三絲	季節時蔬	粉絲冬菜湯	水果	5.0	2.5	2.2		3.0	1.0	788
6月29日	四	赤肉羹飯	塔香豬排		蒸鍋貼二粒	季節時蔬			5.4	3.0	1.9		3.0	786	
6月30日	五	糙米飯	韓式炸雞		客家小炒	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	3.2	1.8		3.0	1.0	865

午餐秘書：

主任：

校長：

※健康小叮嚀：櫻桃含有豐富的維生素C、多酚等成分，具有抗發炎效果，減輕關節炎的症狀。櫻桃也含有褪黑激素，也可能有助改善睡眠。

### ※本校午餐一律使用國產豬肉食材

備註：

綜合拼盤:地瓜、花椰菜、黑輪  
 滷味燙:冬瓜、油豆腐、紅蘿蔔、海帶結  
 什錦火鍋菜:白蘿蔔、凍豆腐、肉片、香菇  
 紅燒什錦羹:大白菜、肉絲、金針菇、香菇、紅蘿蔔  
 客家炆菜:大白菜、白蘿蔔、肉片、香菇、紅蘿蔔  
 鹹酥拼盤:地瓜、豆腐、米血  
 螞蟻上樹:大白菜、冬粉、絞肉、紅蘿蔔  
 日式壽喜燒:大白菜、玉米段、肉片、紅蘿蔔  
 客家小炒:花椰菜、豆干、肉絲、乾魷魚