



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全數根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
六	10/2	一	香Q白飯	紹子肉燥 番茄毛豆仁絞肉洋蔥蒜末(煮)	絲瓜炒蛋 絲瓜紅蘿蔔洋蔥雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	桂圓紅棗銀耳湯 龍眼乾紅棗白木耳	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/3	二	糙米飯	親子丼 雞丁雞蛋洋蔥紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	沙茶寬粉 寬粉絞肉高麗菜蒜末(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲大骨		5	2.5	2	2			678	
	10/4	三	客家炒米粉+芝麻肉排+時令蔬菜+冬瓜蛤蜊湯							5	2.5	2	2			678
				米粉香菇高麗菜肉絲紅絲木耳紅蔥頭蝦仁(炒)	白芝麻肉排(燒)時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯										
	10/5	四	糙米飯	三杯雞 雞丁麵腸紅蘿蔔九層塔蒜末(煮)	馬鈴薯炒肉絲 馬鈴薯肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米海結湯 海帶結紅蘿蔔玉米塊大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	10/6	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 洋蔥魷魚圈大耳薯絲(煮)	油腐滷肉 油豆腐絞肉香菇洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	什錦羹湯 肉羹肉絲筍絲大白菜木耳蒜末		5	2.5	2	2			678	
七	10/9	一	彈性放假													0
	10/10	二	雙十節放假													0
	10/11	三	米苔目湯+花枝排+時令蔬菜					豆漿	水果	5	2.5	2	2	1		738
				米苔目肉絲紅蘿蔔豆芽菜韭菜紅蔥頭蒜末(煮)	花枝排(炸)	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	10/12	四	糙米飯	芋頭燒鴨 芋頭鴨丁薑片(煮)	鐵板豆腐 油豆腐絞肉洋蔥玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	10/13	五	小米飯	蜜汁肉 肉絲地瓜白芝麻(煮)	紅燒麵輪 白蘿蔔麵輪蒜末	有機蔬菜	絲瓜魚丁湯 絲瓜魚丁薑絲		5	2.5	2	2			678	
八	10/16	一	香Q白飯	木瓜燉肉 木瓜肉丁紅蘿蔔薑片(燒)	海芽鮮菇炒蛋 海帶芽金針菇香菇雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	紅豆紫米湯 紅豆紫米	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/17	二	糙米飯	鹽酥雞 雞丁(炸)	黃瓜鮮燴 蝦米肉絲大黃瓜木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔		5	2.5	2	2			678	
	10/18	三	家常麵疙瘩+東坡肉+時令蔬菜+芹香蘿蔔湯							5	2.5	2	2		678	
				麵疙瘩肉絲雞蛋紅蘿蔔木耳香菇白菜蝦米油蔥蒜末(煮)	三層肉肉丁紅蘿蔔薑片(燒)時令蔬菜											
	10/19	四	糙米飯	麻油雞 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲排骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	10/20	五	地瓜飯	紫蘇梅魚丁 紫蘇梅豆腐魚丁蒜末(煮)	紅燒獅子頭 大白菜獅子頭香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678	
九	10/23	一	香Q白飯 (蔬食日)	糖醋豆腸 豆腸紅蘿蔔香菇蒜末(煮)	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕雞蛋洋蔥小黃瓜青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	黑糖薑汁地瓜湯 黑糖老薑地瓜	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/24	二	糙米飯	薑汁燒肉 洋蔥紅蘿蔔肉丁薑末(煮)	玉米肉末 三色丁小黃瓜絞肉洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		5	2.5	2	2			678	
	10/25	三	古早味鹹粥+滷蛋肉燥+時令蔬菜					豆沙包*1		5	2.5	2	2			678
				白米高麗菜乾香菇絞肉蝦米芹菜菜絞蒜末(煮)	白煮蛋絞肉油蔥蒜末(煮)	時令蔬菜	豆沙包									
	10/26	四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁馬鈴薯三色丁洋蔥蒜末(煮)	醬燒冬瓜 冬瓜香菇五花肉紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲薑絲	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	10/27	五	十穀飯	花生豬腳 花生豬腳肉丁蒜末(煮)	海帶三絲 海帶絲白干絲肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	豆薯雞丁湯 枸杞豆薯雞丁		5	2.5	2	2			678	
10/28	六	校慶活動(特餐)古早味油飯+香酥炸物(雞塊*2+甜不辣+米血)					果汁		5	2.5	1.5	2.5			688	
			長糯米肉絲菜脯蒜末(煮)	雞塊甜不辣米血(炸)		果汁										
十	10/30	一	校慶活動補假													0
	10/31	二	糙米飯	義式雞丁 雞丁番茄洋蔥蒜末(煮)	什錦花椰 白花椰綠花椰肉絲木耳(煮)	有機蔬菜	客家鹹湯圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	

如何挑新鮮雞蛋及存放雞蛋

雞蛋除了富含蛋白質之外,還有其他人體必需的营养物質,如卵磷脂、維生素B群、脂溶性維生素A、D、E和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質,注意事項如下:

1. 選擇蛋殼表面無裂痕且無髒汙。
2. 選擇雞蛋較重且搖晃無聲音。
3. 觀察氣室小,愈新鮮。
4. 觀察蛋黃位於中,愈新鮮。
5. 儲存蛋品時,以鈍端朝上的方式,放置於冰箱冷藏,不宜放置於冰箱門邊。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商:軒泰食品有限公司