



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
			白飯 蜜汁雞翅 肉燥馬鈴薯 關東煮 清脆時蔬 番茄蛋花湯	糙米飯 蒜泥白肉 冬瓜什錦 玉米嫩蛋 田園青菜 日式味噌湯	夏威夷炒飯 蜜汁魚 *佛跳牆 藍莓可頌 有機青菜 筍香排骨湯
第二週	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	胚芽飯 豆皮炒蛋 蜜汁豆干 紅燒海結 健康時蔬 清燉冬瓜湯	燕麥飯 蒜香豬排 大瓜黑輪 筍香炒肉絲 營養時蔬 黃金濃湯	白飯 咖哩雞 番茄滑蛋 回鍋干片 清脆時蔬 蒲瓜角螺湯	五穀飯 燒烤雞排 綜合滷味 沙嗲白菜 田園青菜 海芽蛋花湯	 蒜香肉絲炒麵 豉香排骨 清炒時菇 醬燒肉包 有機青菜 仙草蜜
第三週	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
	多穀飯 毛豆蒸蛋 咕咾豆腐 梅香烤洋芋 健康時蔬 海芽豆腐湯	 胚芽飯 紅燒爌肉 *開陽葫瓜 壽喜燒高麗 營養時蔬 玉米雞湯	白飯 鹽水雞 冬瓜扒蝦球 味噌三絲 清脆時蔬 麻香火鍋湯	燕麥飯 味噌排骨 *蔥燒粉絲煲 紅絲炒蛋 田園青菜 洋芋濃湯	法式春蔬燉飯 卡拉雞腿 咖哩魚蛋 可可螺旋棒 有機青菜 白菜肉絲湯
第四週	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
	糙米飯 歐姆嫩蛋 香滷豆包 五味綜合菇 健康時蔬 雪花菇湯	多穀飯 香菇雞 紅藜溫沙拉 *白菜滷 營養時蔬 冬瓜排骨湯	白飯 沙茶肉片 *客家小炒 蘿蔔佃煮 清脆時蔬 魷魚羹湯	胚芽飯 鐵板雞翅 肉燥蒸蛋 大瓜燴鮮菇 田園青菜 筍香燉雞湯	日式炒烏龍 酥脆嫩魚 紅油炒手 麻油小火鍋 有機青菜 紫米紅豆湯
第五週	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
	五穀飯 古都滷蛋 蔥燒細腐 螞蟻上樹 健康時蔬 養生湯	糙米飯 南洋咖哩豬 海苔花枝丸 大阪燒燴蛋 營養時蔬 關東煮湯	白飯 塔香鹽酥雞 ★法式焗白菜 螞絲瓠瓜 清脆時蔬 玉米蛋花湯	多穀飯 蔥油雞排 石板高麗 豚香三絲 田園青菜 南瓜濃湯	海陸炒飯 醬燒大排 石鍋煲黃芽 草莓餐包 有機青菜 砂鍋白菜湯

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
5月 1日 週三	白飯	白米	101	雞翅 (廢棄率35%) 白芝麻 適量 蜜汁雞翅	雞翅	85	肉燥 馬鈴薯	馬鈴薯	30	關東煮	白蘿蔔	45	清脆時蔬	油菜	100	番茄蛋花湯	番茄	6	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	700.85 5.5 2.03 1.97 2.3 0
					豬肉	8		玉米	10		胡蘿蔔	2		蛋	4					
					豆干	10		魚蛋	5					金針菇	5					
					洋蔥	4		海帶結	5					大白菜	30					
								排骨	5											
								(廢棄率50%)												
5月 2日 週四	糙米飯	糙米	20	豬肉 洋蔥 蒜泥白肉	豬肉	55	冬瓜 什錦	冬瓜	75	玉米嫩蛋	玉米	15	田園青菜	青江菜	100	日式味噌湯	豆腐	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	707.4 5.57 2.06 2 2.5 0
		白米	88		洋蔥	10		木耳	3		蛋	15		胡蘿蔔	2		洋蔥	4		
								火鍋料	3		三色丁	5					海帶芽	1		
								魷魚	3		火腿	2								
5月 3日 週五	夏威夷炒飯	白米	90	魚 (包冰率35%) 洋蔥 蜜汁魚	魚	85	*佛跳牆	大白菜	75	藍莓 可頌	可頌	30	有機青菜	有機青松菜	100	筒香排骨湯	筍子	40	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	726.55 5.64 2.06 2.49 2.4 0
		鳳梨	1		香菇	3					胡蘿蔔	2		排骨	6					
		蛋	5		胡蘿蔔	5								(廢棄率50%)						
		三色丁	5		豬腳	6														
		洋蔥	5		(廢棄率35%)															
		豬肉	5		芋頭	8														
		碎豆輪	2		木耳	3														

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

5.50098
2.039692
197

5.576471
2.060029
200

5.645455
2.066623
249

日期	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		副菜(三)用量明細		湯類用量明細		營養分析	
	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量	材料	數量		
5月 6日 週一	白米	90	豆皮	3	豆干	50	海帶結	20	高麗菜	100	冬瓜	40	熱量(大卡) 696.5 全穀雜糧類(份) 5.5 豆魚蛋肉類(份) 2.14 蔬菜(份) 1.9 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0	
	胚芽米	20	蛋	50	白芝麻	適量	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	2	素丸	2		
			胡蘿蔔	15			素肚	1						
			木耳	3			毛豆仁	2						
			洋蔥	5										
			豆皮炒蛋		蜜汁豆干		紅燒海結		健康時蔬		清燉冬瓜湯			
5月 7日 週二	白米	85	豬肉	60	大黃瓜	75	筍子	60	青江菜	100	玉米	25	熱量(大卡) 714.8 全穀雜糧類(份) 5.54 豆魚蛋肉類(份) 2.06 蔬菜(份) 2.58 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
	燕麥	20			胡蘿蔔	5	木耳	2	胡蘿蔔	2	蛋	8		
					黑輪	2	豬肉	5			胡蘿蔔	5		
					白精靈菇	3	胡蘿蔔	3			洋蔥	3		
5月 8日 週三	白米	106	骨腿丁	75	番茄	40	高麗菜	15	蚵仔白菜	100	蒲瓜	40	熱量(大卡) 704.15 全穀雜糧類(份) 5.52 豆魚蛋肉類(份) 2.08 蔬菜(份) 2.15 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
			(廢棄率35%)		蛋	20	胡蘿蔔	5	胡蘿蔔	2	排骨	6		
			馬鈴薯	20			木耳	3			(廢棄率50%)			
			洋蔥	5			豆干	20			角螺	2		
			胡蘿蔔	5										
5月 9日 週四	五穀米	20	雞排	100	白蘿蔔	50	大白菜	50	油菜	100	海帶芽	1	熱量(大卡) 708.25 全穀雜糧類(份) 5.55 豆魚蛋肉類(份) 2.02 蔬菜(份) 2.23 油脂與堅果類(份) 2.5 水果(份) 0	
	白米	90	(廢棄率35%)		杏鮑菇	8	木耳	3	胡蘿蔔	2	蛋	10		
					火鍋料	2	胡蘿蔔	6			排骨	5		
					玉米	5	豬肉	3			(廢棄率50%)			
							金針菇	3						
5月 10日 週五	麵條	115	豬肉	45	竹筍	45	肉包	30	有機黑菜白	100	仙草蜜	10	熱量(大卡) 702.75 全穀雜糧類(份) 5.6 豆魚蛋肉類(份) 2.03 蔬菜(份) 2.02 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
	豬肉	12	排骨	30	香菇	5			胡蘿蔔	2				
	高麗菜	20	(廢棄率50%)		鴻喜菇	5								
	三色丁	8	洋蔥	10	胡蘿蔔	3								
	木耳	1			豬肉	5								
	洋蔥	5												

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

5.5
2.1438961
190

5.5441176
2.0597403
258

5.5222222
2.0871483
215

5.5588235
2.0211039
223

5.6
2
211

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
5月13日 週一	多穀飯	白米	80	毛豆蒸蛋	蛋	45	咕咾豆腐	油豆腐	40	梅香烤洋芋	馬鈴薯	45	健康時蔬	蚵仔白菜	100	海芽豆腐湯	豆腐	35		熱量(大卡)	671.75
		多穀米	20		毛豆仁	2		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2		洋蔥	6		全穀雜糧類(份)	5.5
								洋蔥	10								海帶芽	1		豆魚蛋肉類(份)	2.02
								木耳	3											蔬菜(份)	1.27
								鳳梨	1											油脂與堅果類(份)	2.3
																				水果(份)	0
5月14日 週二	胚芽飯	白米	85	紅燒燻肉	豬肉	40	*開陽葫瓜	葫瓜	50	壽喜燒高麗	高麗菜	50	營養時蔬	油菜	100	玉米雞湯	玉米	30		熱量(大卡)	706
		胚芽米	20		排骨	35		胡蘿蔔	5		金針菇	5		胡蘿蔔	2		骨腿丁	5		全穀雜糧類(份)	5.6
					(廢棄率50%)			豬肉	5		胡蘿蔔	5					(廢棄率35%)			豆魚蛋肉類(份)	2
					筍干	5					木耳	2								蔬菜(份)	2.24
					豆輪	3					黑輪	2								油脂與堅果類(份)	2.4
																				水果(份)	0
5月15日 週三	白飯	白米	110	鹽水雞	骨腿丁	80	冬瓜扒蝦球	冬瓜	50	味噌三絲	豆包	15	清脆時蔬	青江菜	100	麻香火鍋湯	海帶結	5		熱量(大卡)	707.75
					(廢棄率35%)			蝦球	5		豆芽	40		金針菇	3		全穀雜糧類(份)	5.5			
					筍子	20		香菇	3		胡蘿蔔	5					高麗菜	25		豆魚蛋肉類(份)	2.01
											木耳	3					排骨	5		蔬菜(份)	2.56
																	(廢棄率50%)			油脂與堅果類(份)	2.4
																				水果(份)	0
5月16日 週四	燕麥飯	白米	65	味噌排骨	排骨	25	*蔥燒粉絲煲	冬粉	15	紅絲炒蛋	蛋	20	田園青菜	蚵仔白菜	100	洋芋濃湯	馬鈴薯	30		熱量(大卡)	710.35
		燕麥	20		(廢棄率35%)			豬肉	2		胡蘿蔔	18		胡蘿蔔	2		蛋	6		全穀雜糧類(份)	5.58
					豬肉	35		木耳	3		洋蔥	15					洋蔥	4		豆魚蛋肉類(份)	2.08
					白蘿蔔	15		高麗菜	15		毛豆仁	2					胡蘿蔔	2		蔬菜(份)	2.23
					洋蔥	5		洋蔥	5											油脂與堅果類(份)	2.4
					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	2											水果(份)	0
5月17日 週五	法式春蔬燉飯	白米	90	卡啦雞腿	雞腿	117	咖哩魚蛋	白蘿蔔	40	可可螺旋棒	可可螺旋	30	有機青菜	有機小松菜	100	白菜肉絲湯	大白菜	20		熱量(大卡)	689.25
		番茄	5		(廢棄率50%)			胡蘿蔔	2					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3		全穀雜糧類(份)	5.5
		三色丁	5					洋蔥	8								香菇	3		豆魚蛋肉類(份)	2
		洋蔥	5					魚蛋	5								豬肉	4		蔬菜(份)	2.03
		豬肉	10																	油脂與堅果類(份)	2.3
		青花	10																	水果(份)	0

初級加工品(非基改)

在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

5.5
2.022955
127

5.602941
2.009821
224

5.5
2.014286
256

5.583333
0.97612
201

5.5
2.005357
203

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析				
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	
5月 20日 週一	糙米飯	白米	75	歐姆嫩蛋	蛋	30	香滷豆包	豆包	40	五味綜合菇	馬鈴薯	45	健康時蔬	青江菜	100	雪花菇湯	高麗菜	30		熱量(大卡)	693.55		
		糙米	20		玉米	25					香菇	8		胡蘿蔔	2		金針菇	5		全穀雜糧類(份)	5.54		
					毛豆仁	3					杏鮑菇	8					鴻喜菇	2		豆魚蛋肉類(份)	2.12		
					香菇	3					胡蘿蔔	5					蛋	10		蔬菜(份)	1.73		
					洋蔥	10														油脂與堅果類(份)	2.3		
					腰果	適量														水果(份)	0		
5月 21日 週二	多穀飯	白米	80	香菇雞	骨腿丁	105	紅藜溫沙拉	馬鈴薯	50	*白菜滷	大白菜	65	營養時蔬	高麗菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	40		熱量(大卡)	708.25		
		多穀米	20		(廢棄率35%)			毛豆仁	5		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.6		
					香菇	5		培根	2		木耳	3					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.1		
					蔞瓜	2		紅藜麥	1		角螺	3								蔬菜(份)	2.21		
								玉米	5		香菇	3								油脂與堅果類(份)	2.3		
																				水果(份)	0		
5月 22日 週三	白飯	白米	110	沙茶肉片	豬肉	55	*客家小炒	豆干	40	蘿蔔佃煮	白蘿蔔	50	清脆時蔬	蚵仔白菜	100	魷魚羹湯	大白菜	30		熱量(大卡)	700.75		
					洋蔥	20		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	2		蛋	10		全穀雜糧類(份)	5.5		
					胡蘿蔔	5		豬肉	5		海帶結	5								胡蘿蔔	3	豆魚蛋肉類(份)	2.03
								西芹	5		香菇	5								筍絲	6	蔬菜(份)	2.4
											火鍋料	2								魷魚羹	2	油脂與堅果類(份)	2.3
																						水果(份)	0
5月 23日 週四	胚芽飯	白米	90	鐵板雞翅	雞翅	70	肉燥蒸蛋	豬肉	5	大瓜燴鮮菇	大瓜	70	田園青菜	油菜	100	筍香燉雞湯	筍子	35		熱量(大卡)	708.75		
		胚芽米	20		(廢棄率35%)			蛋	30		白精靈	5		胡蘿蔔	2		骨腿丁	8		全穀雜糧類(份)	5.5		
											胡蘿蔔	3					(廢棄率35%)			豆魚蛋肉類(份)	2.09		
											香菇	3								蔬菜(份)	2.18		
											豬肉	5								油脂與堅果類(份)	2.5		
																				水果(份)	0		
5月 24日 週五	日式炒烏龍	麵	135	酥脆嫩魚	魚	80	紅油炒手	水餃	15	麻油小火鍋	高麗菜	50	有機青菜	有機翠白	100	紫米紅豆湯	紅豆	10		熱量(大卡)	724.75		
		高麗菜	20		(包冰率30%)			綠豆芽	15		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		黑糯米	5		全穀雜糧類(份)	5.8		
		洋蔥	10					胡蘿蔔	5		豆皮	2								豆魚蛋肉類(份)	2.1		
		豬肉	8								玉米	10								蔬菜(份)	2.13		
		三色丁	5								黃金魚	3								油脂與堅果類(份)	2.4		
		木耳	3																	水果(份)	0		
		魚板	3																				

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

5.544118
2.120606
173

5.614379
2.113393
221

5.5
2.031818
240

5.5
2.098669
218

7.75
1.991775
190

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析								
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	材料	數量			
5月 27日 週一	五穀飯	白米	70	古都滷蛋	洋蔥	5	蔥燒細腐	油豆腐	55	螞蟻上樹	西芹	2	健康時蔬	蚵仔白菜	100	養生湯	冬瓜	40		熱量(大卡)	696						
		五穀米	20		白煮蛋	55		洋蔥	4		木耳	2		胡蘿蔔	2		薏仁	2		全穀雜糧類(份)	5.6						
											高麗菜	15															
											胡蘿蔔	4															
											冬粉	15															
											洋蔥	10															
5月 28日 週二	糙米飯	白米	85	南洋咖哩豬	豬肉	42	海苔花枝丸	花枝丸	25	大阪燒燴蛋	高麗菜	40	營養時蔬	油菜	100	關東煮湯	白蘿蔔	25		熱量(大卡)	701.05						
		糙米	20		馬鈴薯	25		(廢棄率40%)			蛋	25		胡蘿蔔	2		玉米	10		全穀雜糧類(份)	5.64						
					胡蘿蔔	5		海苔	2		胡蘿蔔	5					海帶結	6		豆魚蛋肉類(份)	2.05						
					洋蔥	5					木耳	3					香菇	3		蔬菜(份)	1.96						
																				油脂與堅果類(份)	2.3						
																				水果(份)	0						
5月 29日 週三	白飯	白米	105	塔香鹽酥雞	雞肉	92	★法式焗白菜	大白菜	60	蟬絲瓠瓜	蒲瓜	70	清脆時蔬	綠豆芽	100	玉米蛋花湯	玉米	25		熱量(大卡)	721.55						
					(廢棄率35%)			鴻喜菇	2		木耳	3		胡蘿蔔	2		蛋	8		全穀雜糧類(份)	5.54						
								胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5					金針菇	3		豆魚蛋肉類(份)	2.1						
								洋蔥	5		蟬味絲	3					排骨	5		蔬菜(份)	2.55						
								豬肉	3								(廢棄率50%)			油脂與堅果類(份)	2.5						
																				水果(份)	0						
5月 30日 週四	多穀飯	白米	85	蔥油雞排	雞排	55	石板高麗	高麗菜	65	豚香三絲	海帶絲	20	田園青菜	青江菜	100	南瓜濃湯	南瓜	20		熱量(大卡)	705.8						
		多穀米	20		(廢棄率35%)			豬肉	5		干絲	20		胡蘿蔔	2		馬鈴薯	10		全穀雜糧類(份)	5.59						
								胡蘿蔔	3		西芹	5					蛋	5		豆魚蛋肉類(份)	2.01						
								香菇	5		白芝麻	適量					洋蔥	3		蔬菜(份)	2.05						
								西芹	2											油脂與堅果類(份)	2.5						
																				水果(份)	0						
5月 31日 週五	海陸炒飯	白米	90	醬燒大排	豬排	55	石鍋煲黃芽	黃豆芽	55	草莓餐包	草莓餐包	30	有機青菜	有機黑葉	100	砂鍋白菜湯	大白菜	30		熱量(大卡)	709.95						
		豬肉	6					海帶芽	2					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3		全穀雜糧類(份)	5.56						
		胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	3								金針菇	6		豆魚蛋肉類(份)	2.09						
		玉米粒	5					豬肉	6								排骨	5		蔬菜(份)	2.24						
		洋蔥	10					白芝麻	適量								(廢棄率50%)			油脂與堅果類(份)	2.4						
		香菇	5														洋蔥	5		水果(份)	0						

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

5.6
2
184

5.645425
2.154545
194

5.544118
3.016883
255

5.596405
2.0171
205

5.558824
2.085714
224