



隔餐勿食

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	5月4日 ◆糙米飯 豆皮炒蛋 ◆五更豆腐 毛豆海根 新鮮時蔬 玉米油腐湯	5月5日 燕麥飯 洋蔥豬柳 △古早味白菜滷 蜜汁龍鳳腿 健康時蔬 冬瓜雞湯	5月6日 白飯 三杯雞 大阪燒炒蛋 烏龍黑干 美味時蔬 馬鈴薯濃湯	5月7日 胚芽飯 筍干燒肉 玉米雞絲 焗烤綜合菇 田園時蔬 △金菇蛋花湯	5月8日 香鬆炒飯 ◎蔥燒雞翅 烤饅頭 海芽炒高麗 ◆有機時蔬 冬瓜山粉圓
	5月11日 燕麥飯 飄香滷蛋 三杯百頁 奶焗洋芋 △新鮮時蔬 紅燒蘿蔔湯	5月12日 ◆糙米飯 豆輪燒肉 塔香海結 冬瓜扒蝦丸 健康時蔬 番茄鮮蔬湯	5月13日 白飯 烘烤雞腿 豆漿蒸蛋 糖醋油腐 美味時蔬 節節高昇筍湯	5月14日 多穀飯 味噌排骨 青花翅腿 *鮮菇蒲瓜△ 田園時蔬 玉米雞湯	5月15日 肉絲炒麵 ◎韓式炸雞 蒜汁肉圓 ◆部隊鍋 ◆有機時蔬 韓式豆腐湯
第二週	5月18日 五穀飯 南瓜炒蛋 麻婆豆腐 *豆皮蛋酥高麗△ 新鮮時蔬 黃金玉米濃湯	5月19日 胚芽飯 麻油雞 ◎海苔烤地瓜 銀芽三絲 健康時蔬 韓式大醬湯	5月20日 白飯 蒜泥白肉 ★番茄玉米佐肉燥 茶葉蛋 美味時蔬 鮮蔬蛋花湯	5月21日 燕麥飯 檸檬烤雞翅 紅顏炒蛋 咖哩魚蛋 田園時蔬 △肉絲冬粉湯	5月22日 日式炒烏龍 蜜燒豬排 奶酥餐包 ★針相大白◆△ ◆有機時蔬 芋頭西米露
	5月25日 胚芽飯 日式蒸蛋 蜜汁豆干 △奶油白菜 新鮮時蔬 味噌湯	5月26日 燕麥飯 蜜汁雞丁 腰果青花 田園四色 健康時蔬 香菇雞湯	5月27日 白飯 沙茶豬柳 彩絲蒲瓜 鐵板腐丁 美味時蔬 麻香鮮蔬湯	5月28日 ◆糙米飯 香烤雞排 鮮燴竹筍 培根高麗 田園時蔬 海芽蛋花湯	5月29日 三杯雞絲炒飯 ◎香酥魚 玉米炒蛋 香烤蛋塔 ◆有機時蔬 △大瓜排骨湯
第三週	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
第四週	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

*本月使用蝦皮的菜色

△標示為使用在地食材

◆標示為使用有機食材

◎標示為油炸

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 04日 週一	糙米飯	白米	90	豆皮炒蛋	蛋	50	五更豆腐	豆腐	50	毛豆海根	海帶根	52	新鮮時蔬	綠豆芽	100	玉米油腐湯	玉米	30			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)	687.94 5.50 2.04 1.85 2.3 0
		糙米	20		豆皮	4		金針菇	3		彩椒	3		胡蘿蔔	2		油腐	10				
					黑木耳	5		酸菜	3													
					洋蔥	15																
					胡蘿蔔	2																
5月 05日 週二	燕麥飯	白米	90	洋蔥豬柳	豬柳	45	古早味白菜滷	大白菜	65	蜜汁龍鳳腿	龍鳳腿	25	健康時蔬	油菜	100	冬瓜雞湯	冬瓜	30			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)	701.4 5.50 2.03 2.24 2.4 0
		燕麥	20		洋蔥	15		胡蘿蔔	2		芝麻	適量		胡蘿蔔	2		雞丁	8				
								黑木耳	5								(廢棄率35%)					
								筍子	5													
								角螺	3													
5月 06日 週三	白飯	白米	110	三杯雞	雞丁	55	大阪燒炒蛋	高麗菜	35	烏龍黑干	大黑干	35	美味時蔬	蚵仔白菜	100	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯	30			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)	710.4 5.83 2.06 1.77 2.3 0
					(廢棄率35%)	蛋		20	胡蘿蔔		2	胡蘿蔔		2	蛋		5					
					杏鮑菇	15		魚板	2		洋蔥	10					洋蔥	10				
								黑木耳	3		毛豆仁	2										
5月 07日 週四	胚芽飯	白米	80	筍干燒肉	豬肉	50	玉米雞絲	玉米	45	焗烤綜合菇	青花菜	60	田園時蔬	青江菜	100	△金菇蛋花湯	大白菜	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)	5.0 5.5 2.10 2.30 2.5 0
		胚芽米	20		豬腳	15		雞肉絲	5		杏鮑菇	8		胡蘿蔔	2		黑木耳	5				
					(廢棄率50%)	毛豆仁		3	香菇		6						蛋	8				
					筍干	10		香菇	2		洋蔥	5					排骨	8				
											胡蘿蔔	2					(廢棄率50%)					
											乳酪絲	適量					金針菇	5				
5月 08日 週五	香鬆炒飯	白米	90	◎蔥燒雞翅	生鮮雞翅	100	烤饅頭	饅頭	30	海芽炒高麗	高麗菜	70	◆有機時蔬	有機小松菜	100	冬瓜山粉圓	山粉圓	5			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)	693.96 5.57 2.03 1.75 2.4 0
		香鬆	適量		(廢棄率35%)				鴻喜菇		3	胡蘿蔔		2	冬瓜糖		適量					
		蛋	5					海帶芽	0.5													
		三色丁	6					肉片	3													
		玉米粒	6																			
		洋蔥	12																			
		肉絲	8																			

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜

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		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
5月 11日 週一	燕麥飯	白米	80	飄香滷蛋	蛋	60	三杯百頁	百頁豆腐	55	奶焗洋芋	馬鈴薯	45	△新鮮時蔬	高麗菜	100	紅燒蘿蔔湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	702.93		
		燕麥	20		洋蔥	5		胡蘿蔔	2		毛豆仁	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	10			全穀雜糧類(份)	5.65
								杏鮑菇	20		洋蔥	10					皮絲	3			豆魚蛋肉類(份)	2.06
																					蔬菜(份)	1.79
																					油脂與堅果類(份)	2.40
																					水果(份)	0.00
5月 12日 週二	糙米飯	白米	90	豆輪燒肉	豬肉	55	塔香海結	海帶結	60	冬瓜扒蝦丸	冬瓜	65	健康時蔬	蚵仔白菜	100	番茄鮮蔬湯	大白菜	30	熱量(大卡)	709.59		
		糙米	20		豆輪	5		毛豆仁	2		蝦球	3		胡蘿蔔	2		蛋	8			全穀雜糧類(份)	5.50
					胡蘿蔔	10					黑木耳	3					番茄	8			豆魚蛋肉類(份)	2.02
																	排骨	5			蔬菜(份)	2.78
																	(廢棄率50%)				油脂與堅果類(份)	2.30
																					水果(份)	0.00
5月 13日 週三	白飯	白米	110	烘烤雞腿	雞腿	80	豆漿蒸蛋	蛋	20	糖醋油腐	油腐	30	美味時蔬	油菜	100	節節高昇筍湯	竹筍	35	熱量(大卡)	693.92		
					(廢棄率50%)			豆漿	15		洋蔥	5		胡蘿蔔	2		酸菜	5			全穀雜糧類(份)	5.50
								玉米	3		彩椒	3					排骨	8			豆魚蛋肉類(份)	2.10
																	(廢棄率50%)				蔬菜(份)	1.73
																					油脂與堅果類(份)	2.40
																					水果(份)	0.00
5月 14日 週四	多穀飯	白米	85	味噌排骨	豬肉	50	青花翅腿	翅小腿	25	*鮮菇蒲瓜△	蒲瓜	65	田園時蔬	青江菜	100	玉米雞湯	玉米	30	熱量(大卡)	716.72		
		多穀飯	20		排骨	10		(廢棄率40%)			胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		雞丁	8			全穀雜糧類(份)	5.71
					(廢棄率50%)			青花菜	15		魚板絲	1					(廢棄率35%)				豆魚蛋肉類(份)	2.10
								馬鈴薯	10		白精靈菇	2									蔬菜(份)	2.06
								洋蔥	10		木耳	2									油脂與堅果類(份)	2.40
								胡蘿蔔	5												水果(份)	0.00
5月 15日 週五	肉絲炒麵	麵條	135	◎韓式炸雞	雞丁	80	蒜汁肉圓	肉圓	30	◆部隊鍋	大白菜	50	◆有機時蔬	有機黑紫白菜	100	韓式豆腐湯	油腐	30	熱量(大卡)	716.30		
		高麗菜	25		(廢棄率35%)			金針菇	5		胡蘿蔔	2		海帶芽	1		全穀雜糧類(份)	5.60				
		洋蔥	10					豬肉	3					洋蔥	10		豆魚蛋肉類(份)	2.12				
		豬肉	8					年糕	3								蔬菜(份)	2.10				
		胡蘿蔔	2					香菇	3								油脂與堅果類(份)	2.50				
		三色丁	6														水果(份)	0.00				
		木耳	2																			

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜

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 25日 週一	胚芽飯	白米	90	蛋	50	四方干	35	大白菜	65	蚵仔白菜	100	豆腐	25	日式蒸蛋	蜜汁豆干	△奶油白菜	新鮮時蔬	味噌湯	豆腐	25	熱量(大卡)	699.7			
		胚芽米	20		香菇		5		芝麻		適量		黑木耳						5	胡蘿蔔	2	洋蔥	10	全穀雜糧類(份)	5.50
													洋蔥						5					豆魚蛋肉類(份)	2.10
													胡蘿蔔						5					蔬菜(份)	1.98
													素火腿						1					油脂與堅果類(份)	2.4
																								水果(份)	0
5月 26日 週二	燕麥飯	白米	80	雞丁	100	青花菜	50	馬鈴薯	35	高麗菜	100	白蘿蔔	30	蜜汁雞丁	腰果青花	田園四色	健康時蔬	香菇雞湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	698.4			
		燕麥	20		(包冰率35%)				美白菇		6		芋頭						8	胡蘿蔔	2	雞丁	12	全穀雜糧類(份)	5.53
					杏鮑菇		10		胡蘿蔔		3		毛豆仁						5			(廢棄率35%)		豆魚蛋肉類(份)	2.02
									木耳		2		雞肉						3			生香菇	3	蔬菜(份)	2.06
									腰果		適量													油脂與堅果類(份)	2.4
																								水果(份)	0
5月 27日 週三	白飯	白米	110	豬柳	40	蒲瓜	50	油腐	40	油菜	100	大白菜	30	沙茶豬柳	彩絲蒲瓜	鐵板腐丁	美味時蔬	麻香鮮蔬湯	大白菜	30	熱量(大卡)	694.0			
					洋蔥		10		黑木耳		2		彩椒						5	胡蘿蔔	2	杏鮑菇	10	全穀雜糧類(份)	5.50
									蝦球片		2		洋蔥						10			皮絲	2	豆魚蛋肉類(份)	2.00
									胡蘿蔔		2													蔬菜(份)	2.21
																								油脂與堅果類(份)	2.3
																								水果(份)	0
5月 28日 週四	糙米飯	白米	90	雞排	100	竹筍	55	高麗菜	65	青江菜	100	海帶芽	1	香烤雞排	鮮燴竹筍	培根高麗	田園時蔬	海芽蛋花湯	海帶芽	1	熱量(大卡)	705.6			
		糙米	20		(廢棄率35%)				黑木耳		3		培根						5	胡蘿蔔	2	蛋	15	全穀雜糧類(份)	5.5
									貢丸片		1		生香菇						2			排骨	5	豆魚蛋肉類(份)	2.00
									胡蘿蔔		5											(廢棄率50%)		蔬菜(份)	2.33
																								油脂與堅果類(份)	2.5
																								水果(份)	0
5月 29日 週五	三杯雞炒飯	白米	90	沙魚	80	玉米	25	蛋塔	30	有機荷葉白菜	100	大瓜	30	◎香酥魚	玉米炒蛋	香烤蛋塔	◆有機時蔬	△大瓜排骨湯	大瓜	30	熱量(大卡)	711.3			
		洋蔥	10		(包冰率35%)				蛋		15		胡蘿蔔						2	排骨	5	全穀雜糧類(份)	5.79		
		杏鮑菇	15						洋蔥		5											(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.10
		雞絲	5						毛豆仁		5												蔬菜(份)	1.62	
		三色丁	6																				油脂與堅果類(份)	2.4	
																								水果(份)	0

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜