

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全糖 糖類	鈉 類	脂肪 類	熱 量		
1	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	星國 肉骨茶燉肉 <small>豬肉+結頭菜-煮</small>	雙拼 鍋貼&地瓜薯條 <small>鍋貼(X1)+地瓜-烤</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-煮</small>	深綠 時蔬	香菇雞湯 <small>高麗菜+菇+雞骨</small>	水果	6.7	2.7	2.4	844	
2	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機 蔬菜	南瓜排骨湯 <small>南瓜+湯排</small>		6.9	2.7	2.4	867	
3	五	【招牌】 香蔥雞肉飯 <small>白米+雞肉</small>	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+時蔬+花生-滷</small>	炸黃金小雞腿X1 拼盤 <small>翅小腿(X1)+馬鈴薯+海苔-炸</small>	肉燥銀芽 <small>豆芽菜+豬肉-炒</small>	深綠 時蔬	肉羹湯 <small>大黃瓜+肉羹</small>	【七、八年級】 造型兔兔包					
								【九年級】 祈福粽子	6.6	2.7	2.4	2.5	837
6	一	白飯 <small>白米</small>	大醬雞排 <small>雞排(X1)+大醬-燒</small>	焗烤花椰菜 <small>花椰菜+紅蘿蔔+起司-烤</small>	豆干小炒 <small>豆干+時蔬+豬肉-炒</small>	深綠 時蔬	針菇排骨湯 <small>金針菇+海帶芽+湯排</small>	水果	6.7	2.7	2.3	846	
7	二	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	炸排骨酥 <small>豬肉-炸</small>	肉片高麗 <small>高麗菜+豬肉-煮</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	深綠 時蔬	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋</small>		6.7	2.6	2.3	839	
8	三	【D.I.Y】 味噌 燒肉拉麵 <small>麵+時蔬+豬肉+玉米</small>	日式 和風玉子 <small>雞蛋(X1)+筍-滷</small>	【和食套餐】 炸物 可樂餅+天婦羅 <small>可樂餅(X1)+地瓜+鮑菇-炸</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒</small>	深綠 時蔬	味噌湯 <small>時蔬+味噌</small>	水果	6.8	2.6	2.4	2.5	844
9	四	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	壽喜豬肉 <small>豬肉+金針菇-煮</small>	烤 蜜汁雞翅X1 <small>雞翅(X1)-烤</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜+菇-煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6.6	2.7	2.3	2.6	839
10	五	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+時蔬-炒</small>	滑蛋 花枝丸 <small>花枝丸*1+玉米+雞蛋-煮</small>	絲瓜炒肉 <small>絲瓜+豬肉-炒</small>	深綠 時蔬	羅宋湯 <small>蘿蔔+番茄</small>	韓國 麻糬麵包X2 【巧克力&芝麻】	6.6	2.6	2.3	2.5	827
13	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	洋蔥炒肉片 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	麥香雞堡排 <small>麥香雞堡(X1)-烤</small>	玉米干丁 <small>玉米+豆干+毛豆-炒</small>	深綠 時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔</small>	水果	6.8	2.7	2.3	2.5	849
14	二	白飯 <small>白米</small>	炸去骨雞排 <small>去骨雞排(X1)-炸</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠 時蔬	味噌鮮菇湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>		6.6	2.7	2.3	2.6	839
15	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	豆豉蒸肉 <small>豬肉+洋芋+豆豉-蒸</small>	炸 藍帶起司雞排 <small>起司雞排(X1)-炸</small>	白菜滷 <small>白菜+紅蘿蔔-煮</small>	深綠 時蔬	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+湯排</small>	水果	6.7	2.7	2.4	2.6	849
16	四	白飯 <small>白米</small>	蜜醬蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛(X1)-蒸</small>	蠔油粉絲 <small>冬粉+時蔬+豬肉-煮</small>	高麗炒豬 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	有機 蔬菜	蛋花湯 <small>雞蛋+青菜</small>		6.8	2.7	2.3	2.6	853
17	五	古早味 香菇豬肉油飯 <small>白米+糯米+豬肉+香菇</small>	醬爆排骨 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	脆炒竹筍 <small>筍+紅蘿蔔-炒</small>	深綠 時蔬	蒲瓜雞湯 <small>蒲瓜+雞骨</small>	【老虎堂】 爆漿起司 流心包	6.7	2.7	2.3	2.6	846
20	一	白飯 <small>白米</small>	白菜燉雞 <small>雞肉+大白菜-煮</small>	黑干滷味 <small>蘿蔔+黑豆干-滷</small>	大薯餅 <small>薯餅(X1)-炸</small>	深綠 時蔬	竹筍排骨湯 <small>筍+湯排</small>	水果	6.7	2.7	2.3	2.5	842
21	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉+筍+梅干菜-煮</small>	麥克雞塊 X2 <small>雞塊(X2)-烤</small>	清炒玉米 <small>玉米+時蔬-炒</small>	深綠 時蔬	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+木耳</small>		6.7	2.8	2.2	2.5	847
22	三	【食日】 台式炒米粉 <small>米粉+時蔬+豬肉</small>	阿薩姆 茶葉蛋 <small>帶殼雞(X1)-滷</small>	古早味 老皮嫩油腐 <small>油豆腐(X2)+菇+蔥-蒸</small>	蒜味花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	深綠 時蔬	蔬菜粥 <small>白米+時蔬+雞蛋</small>	水果	6.7	2.7	2.3	2.6	846
23	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	燒烤肉片 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機 蔬菜	絲瓜麵線湯 <small>絲瓜+麵線</small>	豆奶	6.7	2.7	2.4	2.6	849
24	五	白飯 <small>白米</small>	避風塘 炸雞翅 <small>雞翅(X1)+蒜+櫻花蝦+花生-炸</small>	焗烤 拿坡里肉醬 <small>洋芋+豬肉+番茄+起司-烤</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳-炒</small>	深綠 時蔬	味噌湯 <small>雞蛋+海帶芽+味噌</small>	切片鬆餅 【佐草莓醬】	6.6	2.7	2.3	2.6	839
27	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	奶香鮑菇肉片 <small>豬肉+鮑菇+白醬-煮</small>	金錢蝦排 X2 <small>小蝦排(X2)-炸</small>	茄汁寬粉 <small>寬冬粉+洋蔥+番茄-炒</small>	深綠 時蔬	黃瓜針菇湯 <small>大黃瓜+金針菇</small>	水果	6.8	2.7	2.2	2.6	851
28	二	白飯 <small>白米</small>	香蔥魚排 <small>魚排(烏魚)(X1)+蔥-燒</small>	馬鈴薯燉肉 <small>洋芋+豬肉-煮</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	深綠 時蔬	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+湯排</small>		6.7	2.7	2.3	2.6	846
29	三	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	梅汁排骨 <small>豬肉+時蔬+梅汁-炒</small>	味噌雞 <small>結頭菜+雞肉+味噌-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	深綠 時蔬	小魚豆腐湯 <small>豆腐+青菜+小魚干</small>	水果	6.6	2.7	2.3	2.5	835
30	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 <small>雞排(X1)-烤</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋+筍+木耳+毛豆-炒</small>	白菜煮 <small>大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋</small>		6.8	2.7	2.3	2.6	853
31	五	三杯雞 鐵板麵 <small>麵+時蔬+雞肉</small>	炸 香酥豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>蒸餃(X2)-蒸</small>	雞絲銀芽 <small>豆芽菜+韭菜+雞肉-炒</small>	深綠 時蔬	海芽 蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+味噌</small>	起酥 奶酥麵包	6.7	2.7	2.2	2.5	839