

屏東縣中正國小113年9月第一週學生午餐食譜設計表

供應人數：1250人(備20人=1270) 素食30人(備10人=40人)

食材供應商：庠懋食品企業社 08-7223875

日期	9月2日 星期一				9月3日 星期二				9月4日 星期三				9月5日 星期四				9月6日 星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)
主食	芝麻飯	白米	42	70	五穀飯	白米	40	55	細麵	細麵	150	200	紫米飯	白米	40	55	蕎麥飯	白米	40	55
		黑白芝麻	1	1		五穀米	7	10		大肉片	33	48		紫米	4	5		蕎麥	7	10
副食一	沙茶豬柳	豬柳條	56	80	醬燒雞丁	糙米	11	15	鍋燒細麵	金針菇	11	15	泰式魚丁	糙米	11	15	咖哩肉燥	絞肉	60	84
		油菜	22	30		雞腿丁	77	110		小魚丸	13	18		洋蔥	10	15		咖哩塊	-	15盒
		青蔥	-	2		洋蔥	21	30		大白菜	44	60		紫洋蔥	7	10		馬鈴薯	21	30
		沙茶醬	-	2罐		薑片	-	1.2		玉米粒	15	20		無磷酸鹽魚丁	77	110		紅蘿蔔	14	20
		蒜末	-	1.2		蒜粒	-	1.5		紅蘿蔔	11	15		薑汁	-	2		洋蔥	14	20
		紅蘿蔔	3	5		袖珍菇	7	10		沙茶醬	-	1罐		去皮真空花生	2	3				
										雞骨	-	30		檸檬汁	-	6				
副食二	關東煮	白蘿蔔	29	40	乳酪蒸蛋	雞蛋	22	30	炒青花	味噌	-	2盒	黃瓜油腐	大黃瓜	63	90	花枝青菜	高麗菜	35	80
		海帶結	11	15		馬鈴薯	29	40		裙帶菜	4	2		小油豆腐	10	15		花枝條	21	24
		紅蘿蔔	15	20		紅蘿蔔	4	5		柴魚片	-	2包		蒜末	-	1.2		黑木耳	2	3
		青蔥	1	1.5		乳酪絲	7	10								蒜片		-	2	
		黑輪條	21	30		海苔粉	-	1大包								鎮江香醋		-	2公升	
副食三	產銷履歷	油菜	70	95	產銷履歷	薤菜	66	95	茶葉蛋	洗選蛋	55	1300顆	有機青菜	有機青菜	70	95	產銷履歷	小白菜	70	95
		蒜末	1	1		蒜末	1	1.2		牛肉滷包	-	1大包		蒜末	1	1.2		蒜末	1	1.2
素食	香煎雞豆腐 涼拌綠竹筍	雞蛋豆腐	111	5	馬鈴薯 嫩素料 柚香蓮藕	馬鈴薯	67	3	素麵 炸香菇	素火腿	11	0.5	茄汁雞丁 芥藍菜 香	炸豆包	60	3	蒸蛋 魚香茄	雞蛋	100	5
		雪白菇	11	0.5		蘭花干	44	2		筍片	10	500克		乾香菇	-	300克				
		紅蘿蔔	4	0.5		紅蘿蔔	-	500克		杏鮑菇	40	2		茄子	89	4				
		綠竹筍	60	3		鴻喜菇	20	1		芥藍菜	89	4		素肉燥	7	0.3				
		沙拉醬	-	500克		柚子果醬	-	500克		雪白菇	22	1		百頁豆腐	44	2				
						蓮藕	60	3		秋葵	20	1		九層塔	-	500克				
		素沙茶	-	1罐						酥炸粉	-	2包		奶粉/加菜	6	4罐		素米血,素甜不辣		各1
湯類	蓮藕排骨湯	蓮藕	5	8	冬瓜湯	冬瓜	37	50	摩摩喳喳	芋頭	14	25	紫菜豆腐湯	紫菜	-	1.2				
		中排骨	-	30		香菜	-	600克		波蘿蜜(可食)	4	6		大骨	-	18				
		大包肉骨茶	-	25包		大骨	-	15		鳳梨(可食)	14	20		青蔥	1	1				
		薑片	-	1		薑片	1	1		西谷米	4	6		板豆腐	10	15				
山藥	7	10				波蘿蜜,鳳梨提早到			亞達子	2	6									
水果				加菜	水果	100	1300份	水果				椰奶	6	8	水果	水果	100	1300份		
其他				其他				其他				鮮乳	200cc	1300罐	其他					
營養供應比例	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135		
	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350		
	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.4	180	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.3	173	豆魚肉蛋類(份)	2.5	188					
	蔬菜類(份)	1.5	36	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38					
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0.0	0	水果類(份)	1	60					
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1	120	乳製品(份)	0	0					
熱量		686	熱量		728	熱量		653	熱量		815	熱量		770						

廠商營養師：陳品如

學校營養師：張珊雯

校長：許嘉政

屏東縣中正國小113年9月第二週學生午餐食譜設計表

供應人數：1250人(備20人=1270) 素食30人(備10人=40人)

食材供應商：庠懋食品企業社 08-7223875

日期	9月9日 星期一				9月10日 星期二				9月11日 星期三				9月12日 星期四				9月13日 星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)
主食	海苔飯	白米	40	55	五穀飯	白米	40	55	小拉麵	小拉麵	150	195	紅藜飯	白米	40	55	五穀飯	白米	40	55
		海苔絲	1	8包		五穀米	7	10			紅藜	1		1	五穀米	7		10		
		小米	7	10		糙米	11	15			糙米	11		15	糙米	11		15		
副食一	三杯麵腸	麵腸	28	40	十三香雞腿	雞腿	120	1273支	紅燒豬肉湯麵	腱肉丁	58	84	味噌肉片	肉片	66	90	泡菜雞柳	碎雞丁	64	75
		九層塔	2	3		青蔥	1	2		白蘿蔔	52	70		有機小黃瓜片	21	30		韓式泡菜	12	15
		紅蘿蔔	14	20		薑片	1	1		豆瓣醬	-	2罐		青蔥	1	2		大白菜	14	20
		杏鮑菇	21	30		蒜粒	1	1		薑片	1	2		味噌	-	2盒		青蔥	1	1.5
		米血	13	18		十三香滷包	-	2大包		滷包	0	適量		薑泥	1	1.5		紅蘿蔔	4	5
		蒜粒	-	2						紅蘿蔔	22	30						蒜泥	1	2
		薑片	-	3						青江菜	22	30						年糕條	15	18
副食二	玉米炒蛋	洗選蛋	55	80	拌黃豆芽	黃豆芽	25	45	蛋酥高麗菜	洗選蛋	17	25	香滷冬瓜	冬瓜	98	120	黃瓜魚丸	CAS魚丸	13	18
		玉米粒	16	20		裙帶菜	6	8		高麗菜	70	90		乾腐皮片	15	6		大黃瓜	73	100
		枸杞	-	600克		薑絲	-	1.5		送米	-	600克		紅蘿蔔	3	5		木耳	4	5
		蒜末	-	1		蒜末	-	1.5		蒜末	-	1.2		乾香菇	-	1.2		蒜末	1	1.0
						紅彩椒	2	3						蒜粒	-	1.5				
副食三	產銷履歷 青菜	油菜	78	95	產銷履歷 青菜	蘿菜	66	95		有機青菜	70	95	有機青菜	有機青菜	70	95	產銷履歷 青菜	青江菜	70	95
		蒜末	1	1.2		蒜末	1	1.2		蒜末	1	1.2		蒜末	1	1.2		薑絲	1	1
素食	彩椒素腰子	彩椒	20	1	筍干素控肉 / 薑絲蒸南瓜	炸腐包	67	3	素湯麵 / 春捲 / 蛋	蘭花干	20	1	涼拌海帶芽絲 / 酸菜素鴨片	素鴨片	40	4包	三杯素腰花 / 麻油荷包蛋	素腰花	111	5
		玉米筍	20	1		筍乾	20	1		雪白菇	20	1		酸菜	4	0.2		彩椒	22	1
		素腰子	40	2		南瓜	111	5		生香菇	20	1		紅蘿蔔	22	1		九層塔	-	100克
		碧玉筍	-	150克		薑絲	4	0.2		小黃瓜500克, 素火腿500克				素蠔油				素泡菜	20	1
						枸杞	-	適量		春捲皮	15	50張		海帶芽絲	40	2		素魚丸	20	1
										豆芽菜	3	300克		薑絲	-	500克		洗選蛋	55	40顆
										蛋絲	10	20顆		紅椒	3	1顆		素羊肉(湯)	10	300克
湯類	蔬菜雞湯	高麗菜	21	30	蘿蔔筍玉米湯	白蘿蔔	21	30		花生粉	-	100克	鮮筍湯	鮮筍絲(去皮)	11	15	金針大骨湯	金針(無硫)	1	500克
		全雞丁	25	30		玉米塊	11	15			大骨	-		15	大骨	-		15		
		薑片	-	2		香菜	-	600克			冬菜	-		2包	高麗菜	14		20		
		蒜粒	-	2		薑片	-	1			薑絲	-		1	薑絲	-		1.5		
水果				水果				水果				水果				水果	100	1300份		
其他				其他				其他				其他	鮮乳	200C.C.	1300罐	其他				
營養供應比例	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	5.0	225	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135		
	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	5.0	350		
	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.8	210	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.3	173	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165		
	蔬菜類(份)	1.4	35	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.8	45	蔬菜類(份)	1.8	45	蔬菜類(份)	1.8	45		
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1.0	60		
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1	120	乳製品(份)	0	0		
熱量		650	熱量		733	熱量		743	熱量		788	熱量		788	熱量		755			

廠商營養師：陳品如

學校營養師：張珊雯

校長：許嘉政

屏東縣中正國小112年9月第三週學生午餐食譜設計表

供應人數：1250人(備20人=1270) 素食30人(備10人=40人)

食材供應商：庠懋食品企業社 08-7223875

日期	9月16日 星期一				9月17日 星期二				9月18日 星期三				9月19日 星期四				9月20日 星期五								
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)					
主食	麥片飯	白米	41	55	什錦飯湯	糙米飯	白米	41	55	五穀飯	白米	41	55	燕麥飯	白米	41	55								
		麥片	7	10			糙米	7	10			紫米	4		5		糙米		7	10		燕麥	7	10	
副食一	茄汁肉燥	番茄糊	21	4罐			高麗菜	21	35	蜜汁雞排	雞腿排T5	120	1270塊	香滷豬腳	肉丁	15	25								
		絞肉	56	81			台灣芹菜	3	5			青蔥	-		2		豬腳(小塊)		57	90		薑片	1	1.2	
		毛豆	-	5			豬肉片	28	45			蒜粒	-		1.2		薑片		1	3		蔥	1	3	
		蒜末	-	1.2			紅蘿蔔	10	15			薑片	-		1.5		白芝麻		1	500克		紅蘿蔔	14	20	
		義大利香菜	-	90克			小魚丸	14	21			糖胎	-		9										
		洋蔥	28	40			白蘿蔔	21	30																
						蝦皮	-	1.2																	
副食二	紅蘿蔔玉米	紅蘿蔔	66	80			乾香菇	-	1.2	胡麻紅豆	紅豆	52	75	塔香海草	海草	45	65								
		玉米粒	14	20			桶筒絲	16	24			蒜末	-		2		九層塔		2	3					
		青蔥	-	1.2			全雞丁	21	30			紅蘿蔔絲	3		5		肉絲		7	9					
		蒜末	1	1.2								胡麻醬	-		9		蒜末		1	1.0					
副食三	產銷履歷青菜	油菜	66	95			紅蘿蔔	10	15	有機青菜	有機青菜	70	95	產銷履歷	鵝白菜	78	95								
		蒜碎	1	1		青花菜	63	90			蒜末	1	1.2			蒜末	-		1.0						
		雪白菇	3	5		蒜末	-	1.2																	
素食	青椒炒玉米筍片	豆干片	40	2	素飯湯/金沙豆腐	小卷圈	16	24	荷包蛋/豆瓣龍鬚菜	洗選蛋	50	50顆	紅燒四季豆/乾	素雞丁	67	3									
		青椒	40	2			馬鈴薯	16		25						黑木耳		10	500克						
		豆鼓	-	適量			素雞丁	60		3						杏鮑菇		20	1.0						
		筍白筍	40	2			四季豆	10		500克						素絞肉		7	0.3						
		玉米粒	20	1			生香菇	67		3						龍鬚菜		80	4						
		彩椒	20	1			鹹蛋黃	10		30顆						鳳梨豆瓣		-	1小罐						
		素花枝片	-	600克			素小丸子	10		1															
湯類	鴨肉冬粉湯	鴨肉丁	22	30			紅豆紫米粥	紅豆	12	15	產銷履歷豆漿	1份	1300罐	絲瓜蛋花湯	絲瓜	21	30								
		粉絲	2	3						紫米		2	3			洗選蛋	10		15						
		酸白菜	15	20						圓糯米		6	8			青蔥	-		2						
		薑片	-	1.5																					
水果	柚子/加菜	400克	1250顆											水果	水果	100	1300份								
其他				其他					其他				其他												
營養供應比例	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)		3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135			
	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315				
	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150	豆魚肉蛋類(份)	3.2	240	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150				
	蔬菜類(份)	2	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.4	35	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.6	40				
	水果類(份)	2	120	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	1	60	水果類(份)	1	60				
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0				
	熱量		808	熱量		713	熱量		638	熱量		760	熱量		700	熱量									

中秋節放假

廠商營養師：陳品如

學校營養師：張珊雯

校長：許嘉政

# 屏東縣中正國小113年9月第四週學生午餐食譜設計表

供應人數： 1250人(備20人=1270) 素食30人(備10人=40人)

食材供應商: 庫懋食品企業社 08-7223875

日期	9月23日 星期一				9月24日 星期二				9月25日 星期三				9月26日 星期四				9月27日 星期五								
	項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)				
主食	麥片飯		白米	41	55	小米飯		白米	41	55	糯米		白米	40	10	五穀飯		白米	41	55	紫米飯		白米	41	55
			麥片	7	10			小米	7	10			長糯米	52	70			五穀米	7	10			紫米	3	5
								糙米	7	10								糙米	7	10			糙米	7	10
副食一	什錦滷味		濕腐皮	17	30	照燒雞丁		骨腿丁	87	102	肉鬆米糕		絞肉	30	42	檸香排骨		鮮百香果醬	-	6	堅果雞丁		骨腿丁	70	100
			杏鮑菇	10	15			青蔥	1	1			送米	-	2.4			肉丁	15	21			南瓜	28	40
			玉米塊	21	30			洋蔥片	16	20			乾香菇絲	-	2.4			軟排骨	71	84			紅蘿蔔	3	5
			高麗菜	21	30			紅蘿蔔	8	10			香菜	-	600克			薑片	-	1.5			堅果	2	3
			紅蘿蔔	7	10			蒜末	-	1.5			產銷履歷肉鬆	10	20			蒜粒	-	1.5			蒜末	-	1.2
			黑輪條	14	21			生香菇	4	6			紅蘿蔔	7	10			彩椒	3	5			青蔥	-	1
			青蔥	-	1			照燒醬	-	2罐								檸檬汁	-	6					
副食二	九層塔炒蛋		九層塔	4	6	白菜滷		大白菜	66	95	冬瓜豆皮		冬瓜	100	120	螞蟻上樹		絞肉	6	9	絲瓜蛤蜊		絲瓜	88	120
			洗選蛋	62	75			黑木耳	7	10			豆菊	12	6			高麗菜	49	60			蛤蜊	21	30
			豆薯	14	20			扁魚	-	1.8			蒜末	-	1.2			冬粉	8	10			青蔥	-	2
			蒜末	1	1.0			肉片	8	12			紅蘿蔔	3	5			紅蘿蔔	7	8			薑絲	1	1.0
								蒜末	-	1.2			乾香菇	-	1.2			芹菜	2	3					
副食三	產銷履歷青菜		油菜	78	95	產銷履歷青菜		空心菜	66	95		當歸	-	400克		有機青菜	73	100	產銷履歷青菜		青江菜	66	95		
			蒜末	1	1.2			蒜末	1	1.2					蒜末	1	1.2			薑絲	-	1.5			
素食	醬色茄子		茄子	100	5	小黃瓜/涼拌		小麵輪	10	500克	素鴨米糕/炸鹹酥		素鴨肉片	67	3	梅香豆腐/沙茶蓉包菇		紫蘇梅醬	-	1	蜜汁麵腸/什錦芋頭		素麵腸	60	3
			炸腐皮	10	500克			豆干	60	3			素肉鬆	-	2盒			板豆腐	100	6			生香菇	20	1
			九層塔	-	300克			小生香菇	20	1			茄子	40	2			薄荷片	-	適量			玉米筍	10	500克
								有機小黃瓜	60	3			蓉包菇	40	2			素沙茶	-	1小罐			玉米粒	10	500克
								鴻喜菇	20	1			地瓜	60	3			蓉包菇	60	3			芋頭	120	4
								紅蘿蔔	10	500克			麵粉	-	5			素花枝片	-	600克			青花菜	20	1
湯類	蘿蔔雞湯		白蘿蔔	25	30	豆薯湯		豆薯	16	25	四神湯		中排骨	21	30	玉米濃湯		玉米粒	11	13	味噌豆腐湯		味噌	-	2盒
			大茂脆瓜	-	3罐			湯排	-	15			冬瓜	37	50			馬鈴薯	18	22			豆腐	11	15
			薑片	-	2			香菜	-	0.6			蒜粒	2	3			洋蔥	14	17			柴魚片	-	1包
			全雞丁	26	30								薏仁	3	5			奶粉/加菜	3	2罐			丁香魚	1	1.2
水果																									
其他																									
營養供應比例		油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135			
		五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350	五穀類(份)	5.0	350			
		豆魚肉蛋類(份)	2.1	158	豆魚肉蛋類(份)	2.1	158	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150	豆魚肉蛋類(份)	2.0	150	豆魚肉蛋類(份)	2.3	173	豆魚肉蛋類(份)	2.3	173			
		蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.9	48	蔬菜類(份)	1.4	35	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.7	43	蔬菜類(份)	1.7	43			
		水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	1	60			
		乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0.0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1.1	165	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0			
	熱量		680	熱量		655	熱量		685	熱量		838	熱量		760										

廠商營養師: 陳品如

學校營養師: 張珊雯

校長: 許嘉政

屏東縣中正國小113年9月第五週學生午餐食譜設計表

供應人數：1250人(備20人=1270) 素食30人(備10人=40人)

食材供應商：庠懋食品企業社 08-7223875

日期	9月30日 星期一																
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	
主食	芝麻飯	黑白芝麻	1	1													
		白米	49	70													
副食一	蒜泥肉片	肉片	100	84													
		蒜泥	-	3													
		青蔥	-	1.2													
		薑片	-	1.2													
		黃豆芽	21	30													
副食二	沙茶四色	紅蘿蔔	21	30													
		玉米粒	18	25													
		有機小黃瓜	14	20													
		馬鈴薯	21	30													
		絞肉	6	9													
		沙茶醬	-	1桶													
副食三	歷產青菜	青油菜	66	95													
		蒜末	-	1													
素食	什錦筍白筍/蜜汁雞丁	筍白筍(可食)	40	2													
		彩椒	20	1													
		玉米筍	10	500克													
		素雞丁	60	3													
湯類	紫菜蛋花湯	紫菜	1	1.2													
		洗選蛋	11	15													
		青蔥	-	1.2													
水果				水果													
其他	其他			其他													
營養供應比例	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135	油脂類(份)	3.0	135		
	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315	五穀類(份)	4.5	315		
	豆魚肉蛋類(份)	2.4	180	豆魚肉蛋類(份)	2.3	173	豆魚肉蛋類(份)	2.2	165	豆魚肉蛋類(份)	2.1	158					
	蔬菜類(份)	1.4	35	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.6	40					
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60					
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1	150	乳製品(份)	0	0					
	熱量		665	熱量		660	熱量		803	熱量		708					

廠商營養師：陳品如

學校營養師：張珊雯

校長：許嘉政

※學校午餐供應國產豬肉。

