



115 年 1+2 月



***華草含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用**◎營養師：李宛迎(營養字第 012973 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	雞蛋	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	黑胡椒鐵板麵 麵條,絞肉,蔬菜	紅糟肉條 豬肉條 X4-烤	香雞堡排 香雞堡排 X1-烤	彩蔬海絲 海帶絲,干絲,蔬菜-炒	標章蔬菜 什錦白菜湯 大白菜,雞蛋,蔬菜		6.7	2.4	2.1	2.3		805
5	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	麻香菇菇雞 雞肉,高麗菜,鮮菇-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	芽菜彩絲 豆芽菜,蔬菜-炒	標章蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.6	2.5	2.2	2.6		822
6	二	白飯 白米	鮮茄紅燒豬 豬肉,番茄,蔬菜-燒	雞茸干丁炸醬 豆干,雞絞肉,蔬菜,毛豆-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜,豆皮,蘿蔔-煮	標章蔬菜 菜脯雞湯 雞肉,蔬菜,菜脯		6.6	2.5	2.2	2.4		813
7	三	白飯 白米	蜜汁無骨雞排 無骨雞排 X1-燒	沙茶凍腐煲 凍豆腐,絞肉,蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米,蔬菜,雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7		82
8	四	紅藜飯 白米,紅藜	柴香白玉豬 豬肉,蘿蔔,柴魚片-煮	卡邦尼起司燒 起司燒,魚卵卷,洋芋-煮	蒜炒海根 海帶根,芹菜,蒜-炒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞肉,蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.4		803
9	五	青醬義大利麵 麵,蔬菜,絞肉,鮮菇	香滷翅小腿 翅小腿 X2-滷	炸美式薯球 薯球 X4-炸	結菜佃煮 結頭菜,玉米筍,蔬菜-煮	標章蔬菜 紅燒排骨湯 番茄,湯排,蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5		803
12	一	雜糧飯 白米,雜糧米	打拋醬豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔-燒	油腐什錦滷 油豆腐,蘿蔔,鮮菇-滷	蒟蒻燒瓜 鮮瓜,蔬菜,蒟蒻-煮	標章蔬菜 鮮菇赤肉羹 蔬菜,豬肉絲,金針菇,雞蛋		6.5	2.5	2.2	2.5		810
13	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,南瓜,蔬菜-煮	清炒甜不辣 甜不辣,蘿蔔,青豆-炒	香鬆玉米煮 玉米,絞肉,蔬菜,香鬆-煮	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,青蔥		6.8	2.4	2	2.4		814
14	三	糙米飯 白米,糙米	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	什錦鹹水雞 雞肉,竹筍,長豆,玉米筍-煮	香炒海帶 海帶唇,蔬菜,九層塔-炒	標章蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜		6.5	2.6	2.1	2.7		824
15	四	芝麻飯 白米,芝麻	黃金泡菜雞 雞肉,自製泡菜,蔬菜-煮	香草歐姆蛋 洋芋,雞蛋,香草-炒	蝦味長豆 長豆,蔬菜,蝦皮-炒	有機蔬菜 海帶藕排湯 海帶結,湯排,蓮藕		6.7	2.5	2.2	2.5		824
16	五	~ 考場布置 ~											
19	一	~ 家長日補假 ~											
20	二	~ 結 業 式 ~											
21	三	白飯 白米	BBQ 雞翅 雞翅 X1-烤	冰糖滷味 四方干,海帶結,蔬菜-滷	雲耳鮮瓜 鮮瓜,木耳,蔬菜-煮	標章蔬菜 新馬肉骨茶 高麗菜,湯排,豆皮		6.8	2.5	2.2	2.6		836
22	四	藜麥飯 白米,白藜麥	蜜汁燒魚 魚肉,洋蔥,彩椒-燒	麻婆豆腐 豆腐,蔬菜,絞肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽,蔬菜,海芽-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蔬菜,雞肉,香菇	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.5		803
23	五	金瓜炒雙粉 米粉,冬粉,南瓜,豬肉,蔬菜	燒無骨雞排 去骨雞排 X1-燒	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-炸	熱炒花椰 花椰菜,蔬菜-炒	標章蔬菜 味噌大醬湯 豆腐,豬肉,蔬菜		6.5	2.4	2.1	2.5		800
~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~													
2/23	一	白飯 白米	沙嗲洋芋豬 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	春川年糕雞 大白菜,雞肉,年糕-煮	蕈菇鮮瓜 鮮瓜,鮮菇,蔬菜-煮	標章蔬菜 金針雞湯 蘿蔔,雞肉,金針花		6.9	2.5	2.2	2.5		838
24	二	小米飯 白米,小米	京醬雞丁 雞肉,洋蔥,蔬菜-燒	蔬炒花枝揚 花枝揚,蔬菜-炒	紅蘿高麗 高麗菜,蘿蔔-炒	標章蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜,湯排,枸杞		6.6	2.4	2.2	2.4		805
25	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	里肌肉排 豬排 X1-燒	香Q地瓜槌 地瓜槌 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,蔬菜-炒	標章蔬菜 巧達濃湯 南瓜,蔬菜,雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6		819
26	四	白飯 白米	堅果烤醬雞 雞肉,蘿蔔,杏仁片-燒	洋蔥紅絲蛋 洋蔥,雞蛋,蘿蔔-炒	醬燒海菜 海帶根,蔬菜-燒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐,蔬菜,柴魚,味噌		6.5	2.4	2.2	2.5		803
27	五	~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 補 假 一 日 ~											



本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基因玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合共過敏體質者食用*
◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：李宛迎(營養字第012973號)

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基因玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合共過敏體質者食用*
◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：李宛迎(營養字第012973號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全蛋 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐,蔬菜,燒	筍香豆干 豆干,竹筍,鮮菇,煮	紅絲高麗 高麗菜,蘿蔔,炒	標章 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜,素丸		6.5	2.5	2.2	2.5	810
5	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	素燥豆腸 豆腸,素絞肉,毛豆,煮	咖哩烤麩 烤麩,洋芋,煮	腰果玉米 玉米,蔬菜,腰果,煮	標章 蔬菜	味噌海芽湯 豆腐,海芽		6.8	2.4	2.3	2.4	822
6	二	青醬 義大利麵 義大利麵,玉米,蘿蔔	素魚排 素魚排 X1-燒	香炒干片 豆干,芹菜,炒	沙茶季豆 四季豆,蔬菜,炒	標章 蔬菜	西式濃湯 洋芋,玉米,蔬菜		6.6	2.5	2.2	2.6	822
7	三	白飯 白米	蜜汁四方干 四方干,蘿蔔,燒	蔬燒油腐 油豆腐,蔬菜,燒	香菇結頭 結頭菜,香菇,炒	標章 蔬菜	金菇冬瓜湯 冬瓜,鮮菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
8	四	紅藜飯 白米,紅藜	茄汁豆包 豆包,番茄,燒	藥膳毛豆莢 毛豆莢,煮	炒地瓜葉 地瓜葉,薑絲,炒	有機 蔬菜	關東煮 蘿蔔,凍豆腐,玉米		6.5	2.5	2.3	2.6	817
9	五	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐,彩椒,燒	瓜仔 開胃干丁 干丁,蔬菜,碎瓜,煮	鮮蔬白菜 大白菜,蔬菜,煮	標章 蔬菜	結菜湯 結頭菜,鮮菇		6.5	2.5	2.2	2.4	806
12	一	雜糧飯 白米,雜糧米	酸菜素肚 素肚,酸菜,炒	家常油腐 油豆腐,木耳,燒	炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸	標章 蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜		6.6	2.5	2	2.7	821
13	二	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸,洋芋,蘿蔔,煮	素火腿 素火腿 X2-燒	雲耳炒筍 竹筍,木耳,炒	標章 蔬菜	紅燒腐皮湯 蘿蔔,番茄,腐皮		6.7	2.4	2.1	2.5	814
14	三	香菇油飯 白米,糯米,麵輪,香菇	滷四角腐 四角腐,滷	上海十香菜 豆干絲,黃豆芽,金針菇,蔬菜,炒	蔬炒高麗 高麗菜,蔬菜,炒	標章 蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋,鮮菇,小薏仁		6.7	2.4	2.2	2.5	817
15	四	芝麻飯 白米,芝麻	豉汁花干 蘭花干,滷	豆醬香干 豆干,蘿蔔,蔬菜,煮	塔香海根 海帶根,九層塔,炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐,竹筍,蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	五	~ 考場布置 ~											
19	一	~ 家長日補假 ~											
20	二	~ 結 業 式 ~											
21	三	白飯 白米	莎莎醬嫩腐 豆腐,番茄,玉米,燒	素蠔腐竹捲 腐竹捲,木耳,炒	咖哩洋芋 洋芋,蘿蔔,鮑菇,煮	標章 蔬菜	什錦麵線 麵線,蔬菜,香菇		6.8	2.4	2	2.4	814
22	四	南瓜 炒雙粉 米粉,冬粉,南瓜,蔬菜	醍醐三角腐 三角腐,鮮菇,滷	芹炒干絲 豆干絲,芹菜,炒	珍珠丸 珍珠丸 X1-蒸	有機 蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐,鮮菇,蔬菜	豆 奶	6.8	2.5	2	2.6	831
23	五	白飯 白米	堅果方干 方干,杏仁片,燒	小瓜麵腸 麵腸,小黃瓜,炒	金菇彩絲 海帶絲,金菇,蘿蔔,炒	標章 蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋,腐皮,紅棗		6.7	2.4	2.2	2.4	812
~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~													
2/23	一	白飯 白米	京醬豆腐 豆腐,蔬菜,燒	干片小炒 豆干片,芹菜,炒	素蟬鮮瓜 鮮瓜,素蟬絲,蔬菜,燒	標章 蔬菜	味噌湯 油片,高麗菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	二	小米飯 白米,小米	素雞塊 素雞塊 X2-烤	泡菜豆雞 豆雞片,白菜,金針菇,煮	炒茼蒿小卷 茼蒿小卷,蔬菜,炒	標章 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔,油豆腐,玉米筍		6.5	2.5	2.2	2.6	815
25	三	白飯 白米	彩椒烤麩 烤麩,彩椒,煮	三杯百頁 百頁,鮑菇,九層塔,燒	炸 天婦羅 地瓜,茄子,南瓜,炸	標章 蔬菜	金菇筍片湯 竹筍,金針菇		6.7	2.4	2.1	2.7	823
26	四	茄汁 義大利麵 義大利麵,番茄,玉米	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	酸菜大溪干 大溪干,酸菜,炒	銀絲卷 短銀絲卷 X1-蒸	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,蘿蔔,蔬菜		6.8	2.5	2	2.6	831
27	五	~ 二 二 八 和 平 紀 念 日 補 假 一 日 ~											



雙翼食品 115年1+2月菜單

丹鳳高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日 期	星 期	主 食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二	蔬 菜	湯 品	副 餐	全 蛋	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	五	白醬 義大利麵 麵,肉,時蔬	菲力雞排X1 雞排X1 燒	薯 格 格X2 薯格格X2 烤	蝦皮高麗 高麗菜,蝦皮 炒	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	紫米飯 白米,紫米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	冬瓜雞 冬瓜,雞肉,玉米,芹 煮	雙色花椰 花椰菜 煮	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804
6	二	五穀飯 白米,五穀米	蜜糖雞 雞肉,豆干 燒	赤肉羹 竹筍,肉羹 煮	脆炒豆芽 豆芽,韭菜 炒	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽,針菇		6.4	2.6	2.5	2.5	818
7	三	小米飯 白米,小米	五香肉排X1 豬排X1 滷	味噌奶油燉雞 洋芋,雞肉,味噌 煮	四季條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞骨架		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	四	白飯 白米	海南蔥油雞 雞肉,蘿蔔,紅蘿蔔,蔥 煮	香菇肉燥 乾丁,絞肉 煮	鮮蔬黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	榨菜肉絲湯 筍,榨菜,豬肉		6.6	2.6	2.3	2.5	827
9	五	雞汁 雞肉飯 白米,雞肉	魚排X1 魚排X1 炸	叻沙油腐雞 油腐,雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉 煮	履歷 青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔,雞骨架		6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	三杯雞 雞肉,筍 炒	鐵板沙茶豬肉 高麗菜,豬肉,菇 炒	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.5	2.5	2.5	2.5	818
13	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	壽喜燒豆腐 豆腐,雞肉,洋蔥,木耳 燒	蒜香椰菜 花椰菜,蒜 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 蛋,洋蔥,菇,味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
14	三	糙米飯 白米,糙米	雞翅X1 雞翅X1 燒	打拋豬 洋蔥,時蔬,豬肉,九層塔 煮	絲瓜什錦 絲瓜,凍腐 煮	履歷 青菜	海芽大骨湯 海芽,大骨		6.6	2.5	2.4	2.4	818
15	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	蒜苗炒肉 豬肉,時蔬,蒜苗 炒	春川年糕雞 泡菜,雞肉 煮	滷味 豆干,海帶 滷	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		6.6	2.6	2.4	2.5	830
16	五	學測不供餐											
19	一	家長日補休											
20	二	休業式不供餐											
21	三	胚芽飯 白米,胚芽	薑汁豚肉 豬肉,洋蔥 燒	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	炒海帶絲 海帶絲 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨架		6.6	2.6	2.5	2.4	828
22	四	雜糧飯 白米,雜糧米	墨西哥起司雞 雞肉,洋芋,番茄,起司 煮	京醬豆干 豆干,豬肉 炒	鮑菇鮮蔬 花椰菜,鮑菇 煮	有機 青菜	裙帶海芽湯 海芽,蛋	豆 奶	6.5	2.5	2.4	2.4	811
23	五	日式甜醬 油炒麵 麵,時蔬	海鮮排X1 海鮮排X1 炸	義式青醬雞 洋芋,雞肉 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	紅燒雞湯 蘿蔔,番茄,雞骨架		6.5	2.5	2.3	2.5	813
2月菜單													
23	一	紅藜米飯 白米,紅藜米	印度咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	肉骨茶燉雞 蘿蔔,雞肉 煮	紅蔥豆芽 豆芽,紅蔥 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽,蛋,味噌		6.6	2.5	2.4	2.4	818
24	二	燕麥飯 白米,燕麥	酸菜魚 無刺魚丁,酸菜 燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	砂鍋冬粉 油腐,冬粉,豆芽,絞肉 煮	履歷 青菜	鮮瓜豬肉湯 黃瓜,豬肉		6.5	2.6	2.5	2.5	825
25	三	白飯 白米	瓜仔肉 豬肉,刈薯,碎瓜 煮	照燒洋蔥雞 洋蔥,雞肉 煮	炒海帶根 海帶根 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.5	823
26	四	麥片飯 白米,麥片	宮保雞 雞肉,彩椒 炒	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,菇 煮	蒜香條豆 條豆,蒜 煮	有機 青菜	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		6.5	2.5	2.5	2.4	813

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益

HY 宏遠 115年1+2月丹鳳高中



◎本公司全面採用國產豬產地:台灣

◎本校未使用輻射汙染食品

◎營 養 師: 曾子庭(營養字第011590號) ◎地址: 新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米, 請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品, 不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/2	五	茄汁義大利麵 義大利麵, 蔬菜	糖醋雞 雞肉, 蔬菜-燒	肉絲炒豆干 蔬菜, 豆干, 豬肉-炒	脆拌黃芽 黃豆芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
5	一	五穀飯 白米, 五穀米	蒲燒雞 雞肉, 蔬菜, 芝麻-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	紅燒雞 蔬菜, 雞肉-煮	紅絲花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 薑		6.3	2.5	2.5	2.6	808
7	三	白飯 白米	花瓜雞 雞肉, 蔬菜, 花瓜-煮	蜜汁方干 豆干, 白芝麻-煮	雜菜冬粉 冬粉, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
8	四	紫米飯 白米, 紫米	京醬肉柳 豬肉, 蔬菜-煮	關東煮 蔬菜, 煉製品-煮	清炒時瓜 瓜果, 蔬菜-炒	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜, 雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
9	五	甜栗豚肉黃金炊飯 白米, 蔬菜, 豬肉, 栗子	烤雞腿肉捲X1 雞肉捲-烤	泡菜海鮮鍋 凍腐, 蔬菜, 魚肉, 花枝, 泡菜-煮	乾煸四季 四季豆, 蔬菜, 豆酥粉-煮	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
12	一	芝麻飯 白米, 芝麻	三杯雞 雞肉, 蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥-炒	佃煮蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚乾, 味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
13	二	白飯 白米	打拋豬 豬肉, 豆干, 蔬菜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	三色豆芽 綠豆芽, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜, 枸杞, 雞骨		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
14	三	小米飯 白米, 小米	蜂蜜烤翅腿X2 雞翅腿-烤	奶香南瓜 南瓜, 蔬菜, 豬肉, 奶粉-煮	雙星花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 奶粉		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
15	四	薏仁飯 白米, 薏仁	鹽酥魚 生鮮魚肉, 蔬菜-炸	肉末豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜, 蔬菜-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 蔬菜, 薏仁, 龍骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
16	五	學測考場佈置											
19	一	家長日補假											
20	二	休業式 當日不供餐~											
21	三	燕麥飯 白米, 燕麥	麻油雞 雞肉, 蔬菜, 枸杞-煮	菜圃蛋 雞蛋, 菜圃, 蔬菜-炒	彩蔬玉米 蔬菜, 玉米-煮	履歷蔬菜	米粉湯 米粉, 蔬菜, 紅蔥頭		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
22	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜燒 豬肉, 蔬菜-煮	黑輪棒X1 黑輪-煮	清炒季豆 四季豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	補助豆漿	6.8	2.6	2.2	2.4	834
23	五	紅蔥滷肉飯 白米, 豬肉, 紅蔥頭	嫩汁菲力雞排X1 雞排-燒	紅燒排骨酥 蔬菜, 豬大排-燒	彩燴海絲 海帶, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
♥ 快樂放寒假 ♥													
2/23	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	韓式安東雞 雞肉, 蔬菜-煮	海鮮卷X1 海鮮捲-烤	香拌海芽 海帶芽, 蔬菜, 芝麻-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐, 蔬菜		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
24	二	芝麻飯 白米, 芝麻	醬燒魚排X1 魚排-燒	彩蔬燴蛋 蔬菜, 雞蛋-煮	海結蘿蔔 白蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	菇菇時蔬湯 蔬菜, 菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808
25	三	糙米飯 白米, 糙米	炸起司雞排X1 起司雞排-炸	茄汁豆腐 豆腐, 蔬菜, 豬肉-煮	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	排骨湯 蔬菜, 龍骨		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
26	四	五穀飯 白米, 五穀米	紅燒肉 豬肉, 蔬菜-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蛋花湯 蔬菜, 雞蛋		6.4	2.6	2.2	2.4	806
27	五	和平紀念日連假											

【營養教育】時節入冬, 天氣轉冷後, 就是台灣白蘿蔔的盛產季, 白蘿蔔有「平民人參」的稱號。俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑, 不用醫生開藥方」, 白蘿蔔有良好的抗氧化作用, 是防癌健康食物; 同時有豐富的維生素C、膳食纖維、鉀, 是健康美味的熱門食材。因此也有「冬天蘿蔔賽人參」的說法, 意指在冬天補身體不止有人參的選擇, 冬天盛產的白蘿蔔更是營養含量豐富

