



上將食品

115 年 5 月



丹鳳高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、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: 駱君冷(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔-煮	紅燒獅子頭 X1 獅子頭 X1、蔬菜-燒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	二	胚芽飯 白米、胚芽米	雞肉南蠻漬 雞肉、洋蔥、蔬菜-燒	南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆仁-炒	豆醬鮮筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	榨菜排骨湯 榨菜、湯排、蔬菜		6.7	2.5	2	2.6	824
6	三	芝麻飯 白米、芝麻	紅燒魚肉 魚肉、蘿蔔-燒	白醬洋芋雞 洋芋、雞肉、蔬菜、香草-煮	塔香海帶 海帶、蔬菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞		6.7	2.6	2.1	2.7	838
7	四	白飯 白米	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、大白菜-煮	醬炒干片肉絲 豆干、豬肉絲、蔬菜-炒	玉米菇丁 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜、雞蛋		6.8	2.5	2	2.5	826
8	五	香菇油飯 糯米、白米、豬肉絲、香菇、木耳	糖醋燒豬排 X1 豬排 X1-燒	麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	銀芽彩絲 豆芽菜、蔬菜-炒	韓式大醬湯 豆腐、豬肉、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
11	一	小米飯 白米、小米	和風煨雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	蝦香條豆 條豆、蔬菜、蝦皮-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉絲、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.4	798
12	二	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥、芝麻-燒	酸菜豆腐煲 豆腐、酸菜、蔬菜-燒	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜		6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	三	白飯 白米	紐奧良烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	清炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜、蔬菜、玉米筍-炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2	2.6	824
14	四	糙米飯 白米、糙米	奶醬薯塊豬 豬肉、洋芋、毛豆-煮	蒲燒雞肉丸 X2 雞肉丸 X2、蔬菜-燒	絲瓜粉絲 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	柴香味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片		6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	五	～ 佈 置 會 考 考 場 不 供 餐 ～										
18	一	紅藜飯 白米、紅藜	義式鮮茄豬 豬肉、洋蔥、番茄-燒	沙茶油腐 油豆腐、蔬菜-燒	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	鮮菇雞湯 蔬菜、雞肉、鮮菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、南瓜、蘿蔔-煮	芹香甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、豆皮、蔬菜-煮	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、小魚干		6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	三	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	堅果蜜汁方干 四方干、蔬菜、堅果-煮	奶香玉米 玉米、蔬菜、毛豆-煮	鷹嘴豆湯 洋蔥、番茄、蔬菜、鷹嘴豆		6.7	2.5	2	2.7	828
21	四	雜糧飯 白米、雜糧米	墨西哥香料雞 雞肉、蘿蔔-煮	瓜仔鵝鶉蛋 X1 鵝鶉蛋 X1、絞肉、蔬菜、脆瓜-滷	韓式黃芽 黃豆芽、蔬菜、木耳-炒	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁		6.6	2.5	2.1	2.6	819
22	五	鹹豬肉炒板條 板條、蔬菜、自製鹹豬肉	五香豬排 X1 豬排 X1-滷	香 Q 地瓜槌 X2 地瓜槌 X2-炸	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-燒	金針燉雞湯 蔬菜、雞肉、金針花		6.8	2.4	2.1	2.5	821
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	雙芋燒雞 雞肉、洋芋、芋頭-燒	鯉香關東煮 蘿蔔、黑輪、黃金魚蛋、油豆腐-煮	鮮瓜燴煮 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮	海芽味噌湯 豆腐、蔬菜、海芽		6.8	2.4	2.2	2.5	824
26	二	白飯 白米	三杯肉片 豬肉、竹筍、蔬菜-燒	麻婆大溪干 黑豆干、蔬菜-滷	蠔醬海絲 海帶絲、蔬菜-燒	蘿蔔丸片湯 蘿蔔、貢丸片		6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	旋風烤雞排 X1 雞排 X1-烤	打拋肉醬 玉米、絞肉、番茄、羅勒粉-炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	西式濃湯 南瓜、雞蛋、蔬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然燉肉 豬肉、洋芋、青豆-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	金菇鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇	豆奶	6.7	2.5	2.1	2.5	822
29	五	肉醬義大利麵 麵、蔬菜、豬肉	炸香酥雞翅 X1 雞翅 X1-炸	海苔薯瓣 X3 薯瓣 X3、海苔粉-烤	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		6.5	2.4	2.2	2.6	807



雙翼食品

115年5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).張姝縈(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢華(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適台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	豆魚	蔬菜	油脂	熟量
4	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 煮	海鮮羹 黃瓜、海鮮羹、時蔬 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、蛋		6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	二	白飯 白米	燒豬排X1 豬排X1 燒	拌飯紹子肉哨 豆干、番茄、絞肉、毛豆 煮	雜菜冬粉 冬粉、白菜、木耳 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
6	三	胚芽飯 白米、胚芽米	菲力雞排X1 雞排X1 燒	玉米炒蛋 玉米、蛋、時蔬 炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	筍絲湯 竹筍、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810
7	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	白菜雞 白菜、雞肉、豆皮 煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽		6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	五	香菇油飯 白米、糯米、絞肉	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	地瓜球X3 地瓜球X3 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨、肉骨茶包		6.6	2.5	2.1	2.4	810
11	一	白飯 白米	鐵板奶油豬 豬肉、洋蔥 炒	豆醬燒雞 冬瓜、雞肉 煮	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.6	2.1	2.4	811
12	二	小米飯 白米、小米	◎京醬雞 雞肉、時蔬、芝麻 燒	海芽滑蛋 洋蔥、海芽、蛋 炒	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐、玉米、味噌		6.6	2.6	2.0	2.5	820
13	三	白飯 白米	梅乾炆肉X1 炆肉X1、梅乾菜 油	布丁酥X2 布丁酥X2 炸	絲瓜麵線 絲瓜、麵線 煮	履歷青菜	赤肉三絲湯 刈薯、豬肉、木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	四	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、小黃瓜 煮	佛跳牆 筍、白菜、豬肉、菇 煮	雙色花椰 花椰菜 煮	有機青菜	海帶大骨湯 海帶、大骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	五	佈置會考考場不供餐											
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 煮	白醬焗肉丸X1 肉丸X1、南瓜、洋芋 煮	香菇豆芽 豆芽、紅蘿蔔、香菇 煮	履歷青菜	大瓜雞湯 黃瓜、雞骨架		6.6	2.6	2.0	2.4	815
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	普羅旺斯燉肉 豬肉、刈薯、番茄 煮	玉米雞 玉米、雞肉、時蔬 煮	彩蔬雙絲 條豆、時蔬 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉、地瓜 煮	豆干小炒 豆干、豬肉、芹 炒	柴魚白菜 白菜、木耳、柴魚 煮	履歷青菜	米粉湯 米粉、時蔬		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	雜糧飯 白米、雜糧米	椒香肉排X1 豬排X1 油	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	菇滷竹筍 竹筍、菇 油	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	雞肉飯 白米、雞肉	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	花枝丸X2 花枝丸X2 烤	高麗拌菇 高麗、菇 炒	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	瓜仔肉 絞肉、冬瓜、醬瓜 煮	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	紅蔥花椰 花椰菜、紅蔥 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、金針菇		6.5	2.5	2.0	2.6	810
26	二	紫米飯 白米、紫米	砂鍋魚 魚肉、白菜、豆皮 燒	塘心滷蛋X1 雞蛋X1、蘿蔔 油	醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	洋芋豬骨湯 洋芋、大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	白飯 白米	青醬雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	回鍋肉 豆干、高麗、肉片 炒	韭香豆芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	四	糙米飯 白米、糙米	薑汁燒肉 豬肉、刈薯 燒	起司泡菜雞 泡菜、雞肉、起司 煮	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽味噌湯 海芽、菇、味噌	豆奶	6.6	2.5	2.0	2.5	812
29	五	沙茶肉絲炒麵 麵、時蔬、肉	蔥油雞排X1 雞排X1 燒	薯條X4 薯條X4 炸	蒜香黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	羅宋湯 番茄、洋芋、絞肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810

營養小常識【玉米黃素】：

是類胡蘿蔔素家族的一員，它是黃斑部中心不可或缺的「抗氧化盾牌」，能中和光線造成的自由基傷害；常見於玉米、南瓜等橘黃色食物中。

● 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	熱能
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞 雞肉、蔬菜-燒	關東煮 蔬菜、煉製品-煮	清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 蔬菜、薏仁		6.5	2.7	2.3	2.6	832
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	安東年糕雞 雞肉、蔬菜、年糕-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
6	三	糙米飯 白米、糙米	蜜汁魷魚排X1 魷魚排-燒	肉燥油腐 油腐、蔬菜、豬肉-煮	塔香海茸 海茸、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
7	四	胚芽飯 白米、胚芽米	泡菜肉片 豬肉、蔬菜、泡菜-煮	蜜汁方干 豆干、芝麻-煮	芽菜什錦 黃豆芽、蔬菜-煮	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
8	五	家常炒麵 油麵、蔬菜	五香雞翅X1 雞翅-煮	鮮肉餃子X2 蒸餃-蒸	香拌四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	時蔬排骨湯 蔬菜、龍骨		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
11	一	薏仁飯 白米、薏仁	炸雞排X1 雞排-炸	彩蔬炒蛋 雞蛋、蔬菜-炒	時令鮮瓜 瓜果、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	針菇豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.4	2.7	2.3	2.7	829.5
12	二	芝麻飯 白米、芝麻	冰糖豬腳 豬肉、豬腳、筍-煮	甜不辣片X1 甜不辣-煮	木耳銀芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	昆布雞湯 蔬菜、雞骨		6.5	2.6	2.3	2.7	829.5
13	三	白飯 白米	親子丼 雞肉、蔬菜、雞蛋-煮	瓜仔干丁 豆干、蔬菜、豬肉-煮	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.6	2.5	2.5	2.7	833.5
14	四	糙米飯 白米、糙米	醬燒甜蔥魚 生鮮魚肉、蔬菜-燒	玉米雞茸 蔬菜、玉米、雞肉-煮	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 瓜果、薑絲		6.4	2.6	2.5	2.7	827.5
15	五	佈置會考考場， 當日不供餐											
18	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜-煮	可樂餅X2 可樂餅-烤	紅絲花椰 花椰菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.6	2.7	2.4	2.7	846.5
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蜂蜜照燒雞 雞肉、蔬菜、蜂蜜-煮	哨子豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜-煮	菇炒甘藍 高麗菜、菇-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.5	2.6	2.6	2.6	832.5
20	三	白飯 白米	無錫排骨 豬肉、蔬菜-燒	紅燒雞 蔬菜、雞肉-煮	木耳四季 敏豆、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	竹筍湯 筍、蔬菜		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
21	四	五穀飯 白米、五穀米	花瓜雞 雞肉、蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	有機 蔬菜	黃芽湯 黃豆芽、蔬菜		6.3	2.7	2.4	2.7	825.5
22	五	茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵、蔬菜、豬肉	無骨雞腿肉捲X1 雞肉捲-烤	馬鈴薯肉醬 洋芋、豬肉、蔬菜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.5	2.6	2.5	2.7	834.5
25	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻-燒	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮-煮	鮮蔬粉絲 冬粉、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	番茄蔬菜湯 蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.6	832.5
26	二	芝麻飯 白米、芝麻	肉骨茶燉雞 雞肉、蔬菜、枸杞-煮	茄汁豆腐蛋 豆腐、雞蛋、蔬菜-煮	炒筍絲 筍、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨		6.4	2.7	2.4	2.6	827.5
27	三	胚芽飯 白米、胚芽米	香酥魚排X1 虱目魚排-炸	香干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	履歷 蔬菜	柴魚時蔬湯 蔬菜、柴魚		6.3	2.7	2.3	2.7	822.5
28	四	白飯 白米	打拋豬 豬肉、豆干、蔬菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	脆炒海絲 海帶絲、蔬菜-炒	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨	補助 豆漿	6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
29	五	紅蔥雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	嫩汁菲力雞排X1 雞排-煮	香菇肉羹 蔬菜、肉羹、菇-煮	紅片高麗 高麗菜、蔬菜-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.5	832.5
【營養教育】營養均衡是促進健康成長與良好學習表現的重要基礎。每天攝取多樣化食物，包括全穀類、豆魚蛋肉、蔬菜水果、乳品及堅果種子，提供身體所需的能量與關鍵營養素，有助於骨骼生長發育、提升免疫力，減少生病與疲勞的機會。養成不偏食、細嚼慢嚥的好習慣，讓身體更健康、學習更有精神！													



上將食品

丹鳳高中素食 115 年 5 月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合其過敏體質者食用*

◎ 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：駱君玲(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	五穀飯 白米、五穀米	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、蘿蔔-煮	堅果燒黑干 黑豆干、彩椒、堅果-燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炸	標章蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子、玉米筍		6.8	2.4	2.1	2.4	817
5	二	胚芽飯 白米、胚芽米	小瓜麵腸 麵腸、小黃瓜、蔬菜-煮	咖哩百頁 百頁、洋芋-煮	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蔬菜-煮	標章蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、鮮菇、蔬菜		6.8	2.3	2.1	2.6	818
6	三	麻香油飯 糯米、白米、鮮菇、麵輪	燒素排 素肉排 X1-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐、鳳梨、蘿蔔-燒	蔬燒白菜 大白菜、木耳、蔬菜-燒	標章蔬菜	金針竹筍湯 竹筍、金針花		6.7	2.4	2.2	2.4	812
7	四	白飯 白米	蘿蔔烤麩 烤麩、蘿蔔、木耳-煮	素拌干絲 干絲、芹菜、蔬菜-炒	枸杞金瓜 南瓜、枸杞-煮	有機蔬菜	素肉骨茶 高麗菜、豆皮、木耳		6.6	2.3	2.1	2.5	800
8	五	藜麥飯 白米、白藜麥	醬燒三角腐 三角豆腐、鮮菇-燒	雪裡紅炒年糕 年糕、雪裡紅、蘿蔔-炒	脆炒海帶 海帶唇、蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜、薏仁		6.8	2.5	2	2.4	822
11	一	小米飯 白米、小米	醬淋素雞排 素雞排 X1-燒	照燒豆雞片 豆雞片、洋芋-燒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	標章蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子、鮮菇		6.9	2.4	2.1	2.5	828
12	二	白飯 白米	福菜大溪干 黑豆干、福菜、筍茸-燒	家常豆腐 豆腐、蘿蔔、玉米-煮	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-燒	標章蔬菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜		6.6	2.3	2.3	2.4	800
13	三	薏仁飯 白米、薏仁	泡菜凍腐煲 凍豆腐、自製泡菜、蔬菜-煮	滷味方干 方干、海結、蘿蔔-滷	茼蒿花椰 花椰菜、茼蒿-炒	標章蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽、味噌		6.8	2.4	2.1	2.4	817
14	四	金瓜炒雙粉 冬粉、米粉、南瓜、蔬菜	和風豆包 豆包、毛豆-燒	糯米椒干片 豆干、糯米椒-炒	脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蔬菜		6.6	2.4	2.1	2.6	812
15	五	～ 佈置會考考場不供餐～											
18	一	白飯 白米	南瓜豆腸 豆腸、南瓜-燒	紅燒百頁 百頁、蘿蔔、蔬菜-燒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	標章蔬菜	鳳梨素肉湯 蘿蔔、鳳梨、素肉		6.8	2.3	2	2.6	816
19	二	鮮蔬炒飯條 飯條、鮮菇、蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒	彩椒黑干 黑豆干、彩椒-燒	豆沙包 豆沙包 X1-蒸	標章蔬菜	洋芋薏仁湯 洋芋、鮮菇、薏仁		6.9	2.3	2.1	2.5	821
20	三	白飯 白米	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇、蘿蔔-炒	素蠔豆腐 豆腐、素絞肉-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-滷	標章蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑		6.6	2.4	2.2	2.4	805
21	四	雜糧飯 白米、雜糧米	秘滷四方干 四方干、蘿蔔-滷	塔香麵腸 麵腸、竹筍、九層塔-燒	素蠔條豆 條豆、素蠔-炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.8	2.4	2.1	2.4	817
22	五	紫米飯 白米、紫米	壽喜三角腐 油豆腐、木耳、青豆-煮	醬炒素肚條 素肚、酸菜-炒	紅絲芽菜 豆芽菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜	筍香針菇湯 竹筍、金針菇		6.8	2.3	2.1	2.4	809
25	一	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、蔬菜	海苔素魚排 海苔素魚排 X1-燒	瓜燒豆雞片 豆雞片、小黃瓜-燒	雙色花椰 花椰菜、蘿蔔-煮	標章蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、蔬菜、玉米		6.7	2.3	2	2.4	800
26	二	小米飯 白米、小米	醬味豆腸 豆腸、洋芋-煮	沙茶油腐 油豆腐、蔬菜-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	標章蔬菜	蘿蔔味噌湯 豆腐、蘿蔔		6.9	2.4	2.1	2.5	828
27	三	白飯 白米	三杯豆腐 豆腐、鮑菇、竹筍-燒	南瓜素雞丁 南瓜、素雞丁、青豆-燒	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-煮	標章蔬菜	糯米鮮菇湯 洋芋、鮮菇、糯米		6.7	2.3	2.2	2.4	805
28	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醃醃燒豆包 豆包、蔬菜-燒	番茄凍腐 凍豆腐、番茄、羅勒-煮	炸天婦羅 地瓜、洋芋、敏豆-炸	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲、冬菜	豆奶	6.7	2.3	2.1	2.6	811
29	五	白飯 白米	紅燒素獅子頭 素獅子頭、蔬菜、木耳-煮	青椒炒干片 豆干、青椒-炒	薑絲香椿炒筍 竹筍、蔬菜、香椿醬-炒	標章蔬菜	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817