

東興國小-玉美生技股份有限公司菜單

菜單設計者:

11月30日(一)			12月1日(二)			12月2日(三)			12月3日(四)			12月4日(五)			廠商營養師														
			小米飯			白飯			蕎麥飯			日式烏龍麵																	
			鐵路豬排			烤雞腿			椒鹽魚柳(海炸)			烤雞排																	
			五味鮮菇(豆)			花菜炒雙鮮(海)			家常豆腐(豆)			香菇蒸蛋																	
			培根洋芋(加)			蒜茸豆干(豆)			開陽白菜			煉乳銀絲卷(冷)																	
			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			淺色蔬菜																	
			味噌蔬菜湯			銀蘿玉米湯			冬瓜雞湯			芹香結頭菜湯																	
熱量:	0	脂肪:	0	醣類:	0	熱量:	725.7	脂肪:	22.5	醣類:	102.5	熱量:	694.1	脂肪:	22.5	醣類:	95.5	熱量:	726.5	脂肪:	22.5	醣類:	102.5	熱量:	721.7	脂肪:	22.5	醣類:	101.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	醣類:	102.5	蛋白質:	28.3	醣類:	102.5	蛋白質:	27.4	醣類:	102.5	蛋白質:	28.5	醣類:	102.5	蛋白質:	28.5	醣類:	101.5	蛋白質:	28.3	醣類:	101.5	蛋白質:	28.3
12月7日(一)			12月8日(二)			12月9日(三)			12月10日(四)			12月11日(五)			廠商食品技師														
			白飯			蕎麥飯			白飯			燕麥飯				古早味雞肉飯													
			紅燒雞翅			五味魚(海)			洋蔥豬柳*			海苔炸雞(炸)				骰子豬													
			糖醋豆包(豆)			日式咖哩			金茸粉絲			五香肉燥(豆)				大阪燒高麗													
			雙花鮮菇			烤翅腿			田園四色			雲茸肉絲				烤地瓜薯條													
			淺色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜														
			大滷湯(芡)			關東煮湯(加.豆)			芋頭西米露			刺瓜鮮菇湯			麻油鮑菇麵線湯														
熱量:	719.3	脂肪:	22.5	醣類:	101	熱量:	718.5	脂肪:	22.5	醣類:	101	熱量:	723.7	脂肪:	22.5	醣類:	102	熱量:	714.5	脂肪:	22.5	醣類:	100	熱量:	730.5	脂肪:	22.5	醣類:	103.5
醣類:	101	蛋白質:	28.2	醣類:	101	醣類:	101	蛋白質:	28	醣類:	102	醣類:	102	蛋白質:	28.3	醣類:	102	醣類:	104.5	蛋白質:	28.5	醣類:	100	醣類:	103.5	蛋白質:	28.5	醣類:	103.5
12月14日(一)			12月15日(二)			12月16日(三)			12月17日(四)			12月18日(五)			午餐秘書														
			白飯			燕麥飯			白飯			小米飯				義大利肉醬麵													
			沙茶肉片			烤雞排			淋汁豬排			麻油雞				香酥魚排(海炸)													
			玉米滑蛋			回鍋干片(豆)			奶油花椰			蕪菁總匯(加)				高麗炒豆皮(豆)													
			拌三絲(豆)			白菜滷			沙茶魷魚羹(加.醃)			肉燥滷蛋				焗烤洋芋													
			深色蔬菜			淺色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜														
			麵線糊(芡醃)			紫菜蛋花湯			營養豆薯湯			鮮蔬粉絲湯			蘿蔔雞湯														
熱量:	723.3	脂肪:	22.5	醣類:	102	熱量:	719.3	脂肪:	22.5	醣類:	101	熱量:	725.7	脂肪:	22.5	醣類:	102.5	熱量:	730.5	脂肪:	22.5	醣類:	103.5	熱量:	726.1	脂肪:	22.5	醣類:	102.5
醣類:	102	蛋白質:	28.2	醣類:	102	醣類:	101	蛋白質:	28.2	醣類:	102.5	醣類:	102.5	蛋白質:	28.3	醣類:	102.5	醣類:	103.5	蛋白質:	28.5	醣類:	103.5	醣類:	102.5	蛋白質:	28.4	醣類:	102.5
12月21日(一)			12月22日(二)			12月23日(三)			12月24日(四)			12月25日(五)			學校護理師														
			白飯			胚芽飯			白飯			蕎麥飯				肉鬆炒飯													
			蔥燒雞丁			咕咾肉			香酥雞腿(炸)			淋汁魚(海)				紅燒肉													
			紅絲炒蛋			客家小炒(豆)			泰式打拋肉			番茄炒蛋				玉米炒雪蓮子													
			小瓜鮮菇			佛跳牆			金菇冬瓜			螞蟻上樹				清蒸肉圓(加)													
			淺色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜														
			紅豆湯圓(冷)			鮮菇湯			馬鈴薯營養湯			結頭菜排骨湯			日式味噌湯(豆)														
熱量:	721.7	脂肪:	22.5	醣類:	101.5	熱量:	719.7	脂肪:	22.5	醣類:	101	熱量:	721.3	脂肪:	22.5	醣類:	101.5	熱量:	728.1	脂肪:	22.5	醣類:	103	熱量:	718.5	脂肪:	22.5	醣類:	101
醣類:	101.5	蛋白質:	28.3	醣類:	101.5	醣類:	101	蛋白質:	28.3	醣類:	101.5	醣類:	101.5	蛋白質:	28.2	醣類:	101.5	醣類:	103	蛋白質:	28.4	醣類:	103	醣類:	101	蛋白質:	28	醣類:	101
12月28日(一)			12月29日(二)			12月30日(三)			12月31日(四)			1月1日(五)			主任														
			白飯			蕎麥飯			白飯			糙米飯				元													
			京醬肉絲			豆乳雞(炸)			醬燒大排			紅燒魚丁(海)				旦													
			豆皮炒蛋(豆)			麻婆豆腐(豆)			沙茶高麗			五香肉燥(豆)				放													
			脆炒雙花			開陽蘿蔔			筍干燒肉(醃)			鐵板銀芽				假													
			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜														
			南瓜濃湯(芡)			清燉冬瓜湯			土瓶蒸湯			鮮菇白菜湯			天														
熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	0	脂肪:	0	醣類:	0
醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0
12月28日(一)			12月29日(二)			12月30日(三)			12月31日(四)			1月1日(五)			校長														
			白飯			蕎麥飯			白飯			糙米飯				元													
			京醬肉絲			豆乳雞(炸)			醬燒大排			紅燒魚丁(海)				旦													
			豆皮炒蛋(豆)			麻婆豆腐(豆)			沙茶高麗			五香肉燥(豆)				放													
			脆炒雙花			開陽蘿蔔			筍干燒肉(醃)			鐵板銀芽				假													
			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜			深色蔬菜														
			南瓜濃湯(芡)			清燉冬瓜湯			土瓶蒸湯			鮮菇白菜湯			天														
熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	醣類:	100.5	熱量:	0	脂肪:	0	醣類:	0
醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	100.5	蛋白質:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0

營養師何思慧

食品技師  
林柏宏

教師兼  
輔導主任 陳永良

護理師 李雅婷

教師兼  
輔導主任 陳永良

東興國小  
校長 李裕隆

東興國小-金大立廠商菜單

11月2日(一)				11月3日(二)				11月4日(三)				11月5日(四)				11月6日(五)				廠商營養師	
白飯 麻油肉片 綜合滷味(豆) 地瓜條 淺色蔬菜 刺瓜雞湯				洋蔥仁飯 板烤雞排 南洋咖哩 茶碗蒸 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				白飯 花生滷肉 白菜佛跳牆 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)				糙米飯 芋頭鴨肉 小黃瓜甜條 蒲燒魚(海) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				沙茶烏龍麵 炸雞腿(炸) 大黃瓜烏蛋 湯包(冷) 深色蔬菜 洋芋豆皮湯(豆)				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>營養師</b>                      王麗婷                      營養字第009939號                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>營養師</b>                      許莉屏                      營養字第010253號                 </div>	
熱量	754.6	脂肪	25	熱量	743.5	脂肪	23.5	熱量	691.5	脂肪	21.5	熱量	779	脂肪	25	熱量	785.6	脂肪	24	廠商食品技師	
醣類	102	蛋白質	30.4	醣類	104.5	蛋白質	28.5	醣類	100	蛋白質	24.5	醣類	107.5	蛋白質	31	醣類	114	蛋白質	28.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <b>食品技師</b>                      雲文貞                 </div>	
11月9日(一)				11月10日(二)				11月11日(三)				11月12日(四)				11月13日(五)				午餐秘書	
白飯 黃金雞排(炸) 瓜仔肉燥(醃) 蒲瓜鮮燴 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				五穀飯 蒜泥白肉 三杯杏鮑菇(豆) 玉米雞蓉 深色蔬菜 冬粉三絲湯				白飯 花瓜燉雞 香Q滷蛋 冬瓜鮮味 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(苺)				地瓜飯 沙茶燴豬柳 鮪魚玉米炒蛋(海) 燒烤翅腿 深色蔬菜 冬瓜鮮菇湯				三色炒飯 里肌豬排 塔香魷魚羹(海) 水餃(冷) 淺色蔬菜 蘿蔔海結湯				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">                     教師兼                      主任 陳永良                 </div>	
熱量	734.1	脂肪	26.5	熱量	762.4	脂肪	24	熱量	737.5	脂肪	25.5	熱量	730.4	脂肪	26	熱量	726	脂肪	24		
醣類	94.5	蛋白質	29.4	醣類	107	蛋白質	29.6	醣類	98.5	蛋白質	28.5	醣類	93.5	蛋白質	30.6	醣類	99.5	蛋白質	28		
11月16日(一)				11月17日(二)				11月18日(三)				11月19日(四)				11月20日(五)				學校護理師	
白飯 香酥魚排(炸)(海) 麻婆豆腐(豆) 高麗菜雞柳 深色蔬菜 麵線糊(苺)				胚芽飯 照燒雞腿 香菇蒸蛋 茶香豆干(豆) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				白飯 麻油雞 小黃瓜彩蔬 地瓜球(加) 深色蔬菜 柴魚海芽湯				紫米飯 冬瓜鴨肉 鮮蔬炒河粉 蒜蓉豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米排骨湯				義式鐵板麵 炸雞翅(炸) 豬肉餡餅(加) 綠花椰木耳 淺色蔬菜 元氣菇菇湯				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">                     護理師 李雅婷                 </div>	
熱量	759	脂肪	27	熱量	789.8	脂肪	29	熱量	713.4	脂肪	29	熱量	775.1	脂肪	25.5	熱量	792.8	脂肪	24	主任	
醣類	98.5	蛋白質	30.5	醣類	97	蛋白質	35.2	醣類	97	蛋白質	35.2	醣類	105	蛋白質	31.4	醣類	115.5	蛋白質	28.7	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">                     教師兼                      教學主任 許嘉慶                 </div>	
11月23日(一)				11月24日(二)				11月25日(三)				11月26日(四)				11月27日(五)				校長	
白飯 筍干控肉(醃) 玉米腰果 柳葉魚(炸)(加)(海) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				南瓜飯 爆炒鹹豬肉 焗烤咖哩 番茄炒蛋(豆) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				白飯 豆輪肉脯 茶葉蛋 筍絲肉粿 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				糙米飯 三杯雞 南瓜洋芋 花枝丸(炸)(加) 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯				肉燥炒麵 芝麻雞丁 日式關東煮(豆) 銀絲卷(冷) 深色蔬菜 玉米濃湯(苺)				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">                     東興國小                      校長 李裕隆                 </div>	
熱量	739.9	脂肪	25.5	熱量	815.1	脂肪	25.1	熱量	745	脂肪	27	熱量	747	脂肪	23	熱量	776.7	脂肪	23.5		
醣類	98.5	蛋白質	29.1	醣類	115.9	蛋白質	31.4	醣類	93.5	蛋白質	32	醣類	107.5	蛋白質	27.5	醣類	113	蛋白質	28.3		
11月30日(一)																					
白飯 味噌燒肉 雞塊(加) 鐵板銀芽 深色蔬菜 酸辣湯(苺)(醃)(豆)																					
熱量	691	脂肪	23																		
醣類	95	蛋白質	26																		

# 金大立

東興國小-玉美生技股份有限公司菜單

菜單設計者:何思慧

9月28日 (二)		9月29日 (三)		9月30日 (四)		10月1日 (五)		10月2日 (六)		廠商營養師  <b>營養師何思慧</b>
						中 秋 節		彈 性 放 假		
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		
10月5日 (一)		10月6日 (二)		10月7日 (三)		10月8日 (四)		10月9日 (五)		廠商食品技師  <b>食品技師 林柏宏</b>
白飯		蕎麥飯		白飯		胚芽飯		雙 十 節 補 假		
左宗棠雞		鐵板豬柳		美味雞腿		紅燒魚(海)				
番茄炒蛋		絲瓜麵線		芋香四色		泰式打拋肉				
沙茶高麗(豆)		滷三拼(加)		客家小炒(豆)		竹筍炒鮮菇				
深色蔬菜		深色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜				
紅豆湯		清燉冬瓜湯		養生菇菇湯		紫菜蛋花湯				
熱量: 726.5 脂肪: 22.5 醣類: 102.5 蛋白質: 28.5		熱量: 724.5 脂肪: 22.5 醣類: 102 蛋白質: 28.5		熱量: 718.5 脂肪: 22.5 醣類: 101 蛋白質: 28		熱量: 728.1 脂肪: 22.5 醣類: 103 蛋白質: 28.4		熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		
10月12日 (一)		10月13日 (二)		10月14日 (三)		10月15日 (四)		10月16日 (五)		午餐秘書  <b>教師兼 輔導主任 陳永良</b>
白飯		糙米飯		白飯		小米飯		肉鬆炒飯(加3)		
壽喜燒肉片		糖醋魚丁(海)		淋汁豬排		烤雞排		豆乳雞(炸)		
蒜蓉豆腐(豆)		五香肉燥(豆)		咖哩洋芋		家常豆腐(豆)		海苔蒸蛋		
炒三絲		開陽胡瓜		蔥爆干片(豆)		金茸粉絲		小瓜玉筍炒魷魚(海)		
淺色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜		
南瓜濃湯(苡)		竹筍湯		木耳鮮菇湯		蘿蔔丸片湯(加)		日式海芽湯		
熱量: 709.7 脂肪: 22.5 醣類: 99 蛋白質: 27.8		熱量: 716.9 脂肪: 22.5 醣類: 100.5 蛋白質: 28.1		熱量: 723.3 脂肪: 22.5 醣類: 102 蛋白質: 28.2		熱量: 727.7 脂肪: 22.5 醣類: 103 蛋白質: 28.3		熱量: 707.3 脂肪: 22.5 醣類: 98.5 蛋白質: 27.7		
10月19日 (一)		10月20日 (二)		10月21日 (三)		10月22日 (四)		10月23日 (五)		學校護理師  <b>護理師李雅婷</b>
白飯		胚芽飯		白飯		糙米飯		港式炸醬麵(豆)		
醬爆雞丁		紅燒肉		鹽酥雞(炸)		泰式魚(海)		鐵路豬排		
古早味炒蛋(醃)		烤翅腿		什錦鮮蔬煲		懷舊肉燥(豆)		叉燒包(冷)		
刺瓜鮮燴		白花什錦		滷味(豆)		鐵板銀芽		西芹鮮蔬		
深色蔬菜		深色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		淺色蔬菜		
酸辣湯(苡)		三絲湯		綠豆湯		鮮瓜豆皮湯(豆)		肉絲粉絲湯		
熱量: 716.9 脂肪: 22.5 醣類: 100.5 蛋白質: 28.1		熱量: 700.5 脂肪: 22.5 醣類: 97 蛋白質: 27.5		熱量: 705.7 脂肪: 22.5 醣類: 98 蛋白質: 27.8		熱量: 714.5 脂肪: 22.5 醣類: 100 蛋白質: 28		熱量: 696.1 脂肪: 22.5 醣類: 96 蛋白質: 27.4		
10月26日 (一)		10月27日 (二)		10月28日 (三)		10月29日 (四)		10月30日 (五)		主任  <b>教師兼 教學主任 許嘉慶</b>
白飯		蕎麥飯		白飯		胚芽飯		夏威夷炒飯		
糖醋魚(海)		椒鹽雞丁(炸)		岩燒里肌肉排		照燒雞丁		蔥燒肉片		
三丁蒸蛋		炒雙花(海)		宮保豆干(豆)		鮮燴冬瓜		木須炒蛋		
白菜滷(豆)		海帶根燒肉		大阪燒高麗		章魚小丸子(加)		蒜泥蘿蔔糕(冷)		
深色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		淺色蔬菜		深色蔬菜		
巧達濃湯(苡)		蘿蔔排骨湯		味噌海芽湯		榨菜肉絲湯(醃)		關東煮(豆.加6)		
熱量: 707.5 脂肪: 22.5 醣類: 98.5 蛋白質: 27.8		熱量: 726.5 脂肪: 22.5 醣類: 102.5 蛋白質: 28.5		熱量: 716.9 脂肪: 22.5 醣類: 100.5 蛋白質: 28.1		熱量: 732.5 脂肪: 22.5 醣類: 104 蛋白質: 28.5		熱量: 725.3 脂肪: 22.5 醣類: 102.5 蛋白質: 28.2		
10月26日 (一)		10月27日 (二)		10月28日 (三)		10月29日 (四)		10月30日 (五)		校長  <b>東興國小 校長 李裕隆</b>

東興國小-金大立廠商菜單

8月31日(一)			9月1日(二)			9月2日(三)			9月3日(四)			9月4日(五)			廠商營養師		
白飯 鮮筍滷肉 絲瓜冬粉 蒲燒魚(海) 淺色蔬菜 蘿蔔海帶湯			燕麥飯 黑胡椒豬柳 玉米火腿 茶葉蛋 深色蔬菜 冬瓜雞湯			白飯 腰果雞丁 韓式泡菜鍋(醃)(豆) 雞塊(加) 淺色蔬菜 筍子三絲湯			地瓜飯 鴨肉煲(豆) 起司馬鈴薯 彩蔬雞柳 深色蔬菜 冬粉木耳湯			中式炒麵 照燒雞腿 銀絲卷(冷) 珍菇大黃瓜 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)(醃)					
熱量	751.6	脂肪 24	熱量	736	脂肪 24	熱量	700.8	脂肪 24	熱量	747.5	脂肪 25.5	熱量	828.4	脂肪 26	廠商食品技師		
醣類	104.5	蛋白質 29.4	醣類	101	蛋白質 29	醣類	94	蛋白質 27.2	醣類	99.5	蛋白質 30	醣類	115	蛋白質 33.6			
9月7日(一)			9月8日(二)			9月9日(三)			9月10日(四)			9月11日(五)			午餐秘書		
白飯 馬鈴薯燉肉 什錦銀芽 香酥魚排(炸)(海) 深色蔬菜 蒲瓜蛋花湯			南瓜飯 壽喜豬肉 小黃瓜鮮菇 燒烤翅腿 深色蔬菜 洋蔥海芽湯			白飯 香酥雞翅(炸) 花生海帶豆干(豆) 冬瓜扒烏蛋 深色蔬菜 珍菇洋芋湯			芋頭糙米飯 三杯雞 香Q滷蛋 高麗菜寬粉 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			肉絲炒飯 彩椒排骨 湯包(冷) 塔香魷魚羹(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)					
熱量	777.6	脂肪 28	熱量	778.3	脂肪 25.5	熱量	771.7	脂肪 28.5	熱量	823.7	脂肪 26.5	熱量	833.5	脂肪 27.5	學校護理師		
醣類	98	蛋白質 33.4	醣類	105.5	蛋白質 31.7	醣類	97	蛋白質 31.8	醣類	112.5	蛋白質 33.8	醣類	112	蛋白質 34.5			
9月14日(一)			9月15日(二)			9月16日(三)			9月17日(四)			9月18日(五)			主任		
白飯 照燒豬排 麻婆豆腐(豆) 筍絲肉絲 深色蔬菜 冬粉三絲湯			紫米飯 冬瓜鴨肉 茶碗蒸 南瓜洋芋 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯			白飯 酥炸雞腿(炸) 芋頭白菜 豆腐肉燥(豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			紅豆飯 花生滷肉 柳葉魚(炸)(加)(海) 玉米腰果 深色蔬菜 筍子雞湯			日式烏龍麵 板烤雞排 水餃(冷) 高麗菜雞柳 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)					
熱量	741.1	脂肪 25.5	熱量	743	脂肪 23	熱量	733.2	脂肪 26	熱量	750.5	脂肪 26.5	熱量	774.2	脂肪 25	校長		
醣類	97.5	蛋白質 30.4	醣類	106	蛋白質 28	醣類	96	蛋白質 28.8	醣類	97	蛋白質 31	醣類	107	蛋白質 30.3			
9月21日(一)			9月22日(二)			9月23日(三)			9月24日(四)			9月25日(五)			校長		
白飯 黃金雞排(炸) 咖哩燴肉 綠花椰木耳 淺色蔬菜 什錦珍菇湯			胚芽飯 燒烤雞翅 泰式打拋豬 彩椒黃豆芽 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白飯 香菇雞 番茄炒蛋(豆) 地瓜條 深色蔬菜 冬瓜薏仁排骨湯			洋蔥仁飯 京醬燒肉 焗烤時蔬 關東煮(豆) 淺色蔬菜 海芽豆皮湯(豆)			火腿炒飯 蜜汁芝麻雞丁 鍋貼(加) 魷魚三鮮(海) 深色蔬菜 刺瓜排骨湯					
熱量	735.1	脂肪 25.5	熱量	726.4	脂肪 24	熱量	773.7	脂肪 24.5	熱量	752.2	脂肪 23	熱量	805.1	脂肪 25.5	校長		
醣類	98	蛋白質 28.4	醣類	99	蛋白質 28.6	醣類	108.5	蛋白質 29.8	醣類	108.5	蛋白質 27.8	醣類	111.5	蛋白質 32.4			
9月26日(六)			9月28日(一)			9月29日(二)			9月30日(三)								
白飯 蔥爆鹹豬肉 玉米雞蓉 沙茶滷味(豆) 淺色蔬菜 筍子雞湯			白飯 梅干扣肉(醃) 絲瓜麵線 花枝丸(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			地瓜五穀飯 烤雞腿 洋蔥魷魚炒蛋(海) 鮮菇豆腐(豆) 深色蔬菜 洋芋海結湯			白飯 卡拉雞排(炸) 麻香高麗肉片 鐵板螺絲麵 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯								
熱量	784	脂肪 28	熱量	729.5	脂肪 23.5	熱量	777.5	脂肪 25.5	熱量	819.6	脂肪 28						
醣類	99.5	蛋白質 33.5	醣類	102	蛋白質 27.5	醣類	105.5	蛋白質 31.5	醣類	108.5	蛋白質 33.4						