

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	週四	韓式拌飯	腐乳豆腸	鮮蔬炒水蓮	-	蚵白菜	味噌豆腐湯			4.0	2.4	1.6	2.4		611
		白米+黃豆芽+油片絲+紅蘿蔔	豆腸+芹菜+豆腐乳	水蓮+菇			味噌+板豆腐+海帶芽								
2	週五	糙米飯	香滷蘭花干	茭白筍炒干片	鮮蔬絲瓜	青油菜	綠豆洋蔥仁湯	高年級水果	5.2	2.6	1.7	2.3		1	769
		白米+糙米	蘭花干+菇+青椒	豆干片+茭白筍	絲瓜+木耳+紅蘿蔔		綠豆+洋蔥仁								
5	週一	麥片飯	紅燒豆包	香酥薯條	四季干絲	小葉薺菜	蕃茄黃芽湯		4.4	2.1	1.5	3.0			636
		白米+麥片	豆包+白蘿蔔+紅蘿蔔	薯條	四季豆+白干絲		蕃茄+黃豆芽								
6	週二	螺旋麵	照燒干片	★鐵板蘑菇醬	香拌海根	有機蚵白菜	南瓜豆腐湯	低年級水果	4.7	2.3	1.5	2.4		1	702
		螺旋麵	豆干片+菇+彩椒	玉米粒+蘑菇片+素火腿+紅蘿蔔	海帶根+紅蘿蔔		南瓜+板豆腐								
7	週三	糙米飯	雪菜百頁	蜜黑豆	鮮菇花椰	油菜	芹香白玉湯		4.4	3.1	1.5	2.3			678
		白米+糙米	百頁豆腐+雪裡紅+毛豆仁	黑豆	青菜+白花菜+菇		白蘿蔔+芹菜								
8	週四	五穀飯	咖哩豆腸	關東煮	銀芽炒油片絲	青江菜	黑糖QQ圓	中年級水果	5.4	2.4	1.4	2.3		1	757
		白米+五穀米	豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐+蒟蒻小卷	綠豆芽+油片絲+紅蘿蔔		黑糖+QQ圓								
9	週五	雙十節補假一天													
12	週一	紅藜小米飯	鮮蔬炒素肚	素白帶魚*1	鮮菇高麗	土白菜	海帶玉米湯		4.5	2.4	1.6	3.0			665
		白米+小米+紅藜	素肚+菇+紅蘿蔔	素白帶魚	高麗菜+香菇		玉米片+海帶								
13	週二	糙米飯	蜜汁豆包	金荳細粉	紅絲四季	有機青江菜	芋頭西米露	低年級水果 保久乳	5.5	2.1	1.5	2.3	0.8	1	865
		白米+糙米	豆包+小黃瓜+木耳	冬粉+綠豆芽+素絞肉+金針菇	四季豆+紅蘿蔔		芋頭+西谷米								
14	週三	洋蔥仁飯	南瓜油腐	皇帝豆燒豆干	拌黃芽	小葉薺菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.3	2.2	2.3			649
		白米+洋蔥仁	油豆腐+南瓜+毛豆仁	豆干片+皇帝豆+紅蘿蔔	黃豆芽+紅蘿蔔+木耳		冬瓜+薑絲								
15	週四	高麗菜拌飯	沙茶豆腸	枸杞黃瓜	-	青油菜	素肉羹湯	中年級水果	4.2	2.3	1.6	2.4		1	675
		白米+高麗菜+素肉絲	豆腸+素丸+毛豆仁	大黃瓜+枸杞			白蘿蔔+素肉羹+木耳								
16	週五	胚芽飯	紅麴素肚	蜜汁滷味	塔香茄子	蚵白菜	味噌雙菇湯	高年級水果	5.0	2.5	1.7	2.3		1	742
		白米+胚芽米	素肚+小黃瓜+紅麴	四分干+杏鮑菇+紫米糕	茄子+九層塔		金針菇+菇+味噌								
19	週一	芝麻飯	花瓜素燥干丁	芹菜蘭花干	悶紫菜	小葉薺菜	粉圓冬瓜露	履歷豆奶	4.9	3.3	1.6	2.3			731
高鈣		白米+黑芝麻	豆干丁+素絞肉+碎瓜	蘭花干+菇+芹菜	紫菜		冬瓜磚+粉圓								
20	週二	蕎麥飯	茄汁素肚	鹽味毛豆莢	三色銀芽	有機土白菜	瓜仔素羹清湯	低年級水果	4.4	2.6	1.5	2.3		1	701
		白米+蕎麥	素肚+蕃茄+青椒	毛豆莢	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		白蘿蔔+素肉羹+花瓜								
21	週三	沙茶什錦炒麵	三杯黑干	炒煮切干蘿蔔	-	油菜	海芽鴻菇湯		3.3	2.5	1.5	2.4			566
		白油麵+高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	黑豆干+菇+九層塔	手切麵+油片絲+紅蘿蔔			鴻喜菇+海帶芽								
22	週四	糙米飯	花生海結滷烤麩	芹香白干絲	雙色花椰	蚵白菜	田園蔬菜湯	中年級水果	4.4	2.7	2.2	2.3		1	730
		白米+糙米	烤麩+海帶結+*水煮花生	豆干絲+芹菜	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		大白菜+蕃茄+菇								
23	週五	紫米飯	椰香咖哩豆包	芝麻包*1	芋香白菜	青江菜	枸杞竹筍湯	高年級水果	5.5	2.1	1.7	2.3		1	748
		白米+紫米	豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰漿	芝麻包*1	大白菜+芋頭+木耳		筍片+枸杞								
26	週一	光復節放假一天													
27	週二	小米飯	四喜烤麩	紅藜麥毛豆	彩椒高麗	有機青油菜	山藥黃芽湯	低年級水果 保久乳	4.6	2.7	1.6	2.3	0.8	1	846
		白米+小米	烤麩+小黃瓜+玉米粒	紅藜麥+毛豆	高麗菜+彩椒		黃豆芽+山藥								
28	週三	糙米飯	塔香麵腸	魚香茄子燒油腐	枸杞冬瓜	蚵白菜	紅豆紫米湯		5.7	2.6	1.6	2.3			736
		白米+糙米	麵腸+菇+九層塔	油豆腐+茄子+素絞肉	冬瓜+木耳+枸杞		紅豆+紫米								
29	週四	香椿炒飯	京醬素雞	白菜炒豆包	-	青江菜	南瓜菇菇湯	中年級水果	4.5	2.1	1.5	2.4		1	676
		白米+玉米粒+素火腿+香椿醬	素雞+素腰花+小黃瓜	大白菜+豆包絲+紅蘿蔔			南瓜+菇								
30	週五	胚芽飯	鳳梨木耳炒素肚	泡菜豆腐	海帶三絲	小葉薺菜	蕃茄珍菇湯	高年級水果	4.4	2.2	1.7	2.4		1	682
		白米+胚芽米	素肚+鳳梨+木耳	板豆腐+泡菜	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇		蕃茄+菇								

本菜單標示「★」為本月新菜色；本校未使用輻射污染食品。

本菜單「*」表示含有菜單中可能會含有11種過敏原(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、使用亞硝酸鹽類等)，不適合其過敏體質者食用。

備註：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站

雞肉煮熟帶血色的原因

一、肌紅蛋白

肌紅蛋白即使加熱至85度，仍有可能部分未從紅色轉至褐色。

二、骨髓中流出的血色與原因

- 年輕肉雞生長極快，著重肌肉生長，骨質通常較為疏鬆、多孔且尚未完全鈣化。
- 加熱時受熱膨脹會導致骨髓內的血紅素從骨縫中滲漏出來，導致骨髓與肉的接觸面形成血紅色，為正常現象。

如何分辨雞肉是否煮熟？

生雞肉

加熱/煮熟

熟雞肉

- 顏色變化：受熱使蛋白質變性，從半透明粉紅轉為不透明的白色。
- 質地檢查：容易撕開，即代表熟透。