

伙食公告

	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
餐別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	★雞絲麵 (雞絲麵、高麗菜、豬肉、雞蛋、香菇、芹菜)	蔥燒肉包 (麵粉、豬肉) ★阿華田牛奶 (奶粉阿華田)	★扁食麵 (紅麵、小白菜、榨菜、烏食、小蝦米)	★起司貝果 (麵粉、奶油、起司) ★光泉鮮奶 (牛奶)	★肉鬆三角飯糰 (海苔、米、豬肉) ★茶葉蛋 (雞蛋) ★光泉保久乳 (牛奶)		
	澱粉:2份青菜:0.5份 豆魚肉蛋:0.5份 水果:份乳品:份油:1份	澱粉:2份青菜:份 豆魚肉蛋:1份 水果:份乳品:0.7份油:1份	澱粉:2份青菜:0.5份 豆魚肉蛋:1份 水果:份乳品:份油:1份	澱粉:2.5份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:1.3份油:1份	澱粉:2份青菜:份 豆魚肉蛋:1.5份 水果:份乳品:1份油:1份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份
中餐	白飯 (白米) ★豆干炒肉片 (豆干、豬肉) 瓜仔肉 (花瓜、豬肉) 滷翅小腿(各一) (翅小腿) 青菜 ★玉米蛋花湯 (玉米、雞蛋)	白飯 (白米) 炸豬排 (豬排) 螞蟻上樹 (冬粉、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔) ★蕃茄炒蛋 (蕃茄、雞蛋) 青菜 ★紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	紫米飯 (白米、紫米) 紅燒馬鈴薯豬肉 (豬肉、馬鈴薯、麵輪) ★炒三絲 (白干絲、海帶絲、豬肉絲、紅蘿蔔絲) ★麻辣豆干 (豆干) 青菜 ★蕃茄黃豆芽蛋花湯 (紫菜、雞蛋) 水果	白飯 (白米) 瓜仔雞 (雞肉、鮮香菇、臘瓜、紅蘿蔔) ★滷米血海帶結 (米血、海帶結) 打拋豬 (洋蔥、豬肉、蕃茄、九層塔) 青菜 鹹菜肉絲湯 (鹹菜、豬肉)	★鮮香菇蛋炒飯 (白米、香菇、洋蔥、豬肉、毛豆、高麗菜、玉米、雞蛋) 麥克雞塊 (雞肉) 冬瓜肉片湯 (冬瓜、豬肉) 水果		
	澱粉:5份青菜:1.5份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5.5份青菜:2份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5.5份青菜:2份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:1.5份乳品:份油:2.5份	澱粉:5.5份青菜:1.5份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5份青菜:1.7份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:1.5份乳品:份油:2份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份
晚餐	白飯 (白米) ★鱈魚排 (鱈魚) ★關東煮 (蘿蔔、甜不辣、米血、紅蘿蔔) ★麻婆豆腐 (豆腐、豬肉、黑木耳) 青菜 蘿蔔肉片湯 (鹹菜、豬肉)	白飯 (白米) 三杯雞 (雞肉、九層塔) ★魚塊豆腐煲 (魚塊、豆腐) ★高麗菜滷蘿蔔貢丸 (高麗菜、蘿蔔、貢丸、甜不辣、米血丁、金針菇) 筍絲榨菜肉絲湯 (筍絲、榨菜、豬肉)	白飯 (白米) 卡拉雞腿排 (雞腿排) ★滷豆包 (豆包) ★敏豆炒甜不辣 (敏豆、甜不辣、豬肉、紅蘿蔔) 青菜 ★洋蔥味噌湯 (洋蔥、味噌、柴魚、海帶苗)	白飯 (白米) 滷三節翅 (雞翅) ★海帶絲炒黃豆芽 (海帶絲、黃豆芽、豬肉絲、紅蘿蔔絲) 三角薯餅各1 (馬鈴薯) 青菜 ★海帶苗蛋花湯 (海帶苗、雞蛋)			★鮮蔬油麵 (油麵、豬肉、高麗菜、肉羹漿、豬肉、黑木耳、雞蛋、紅蘿蔔)
	澱粉:5份青菜:2份 豆魚肉蛋:2.5份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5份青菜:1.5份 豆魚肉蛋:3份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5份青菜:1.5份 豆魚肉蛋:3份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:6份青菜:2份 豆魚肉蛋:2份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份	澱粉:份青菜:份 豆魚肉蛋:份 水果:份乳品:份油:份	澱粉:3份青菜:1.2份 豆魚肉蛋:1.2份 水果:份乳品:份油:1份
★星號標示表示有過敏源(牛奶、甲殼類、堅果、大豆、雞蛋、花生、魚類、海鮮)							

請導師轉交給學生公告