

# 伙食公告

|    | 9/28                                      | 9/29                                                                                                                                   | 9/30                                                                                                                    | 10/1                                                                                                         | 10/2                                                                                  | 10/3                              | 10/4                                      |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| 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<br>(雞絲麵、高麗菜、豬肉、雞蛋、香菇、芹菜)                                                                                                          | ★高麗菜肉片鹹稀飯<br>(白米、高麗菜、豬肉、吻仔魚、香菇)<br>豬肉鬆<br>(豬肉)                                                                          | ★海苔肉鬆麵包<br>(麵粉、奶油、肉鬆)<br>★光泉鮮奶<br>(牛奶)                                                                       | ★起司三明治<br>(起司、麵粉)<br>★光泉保久乳<br>(牛奶)                                                   |                                   |                                           |
|    | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份         | 澱粉:2份青菜:0.5份<br>豆魚肉蛋:0.5份<br>水果:份乳品:份油:1份                                                                                              | 澱粉:2份青菜:0.5份<br>豆魚肉蛋:1份<br>水果:份乳品:份油:1份                                                                                 | 澱粉:2.5份青菜:份<br>豆魚肉蛋:1份<br>水果:份乳品:1份油:1份                                                                      | 澱粉:2份青菜:份<br>豆魚肉蛋:1份<br>水果:份乳品:1份油:1份                                                 | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份 | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份         |
| 中餐 |                                           | 白飯<br>(白米)<br>紅燒馬鈴薯豬肉<br>(豬肉、馬鈴薯、麵輪)<br>★麻辣豆干<br>(豆干)<br>玉米粒炒碎肉<br>(玉米、豬肉、毛豆)<br>青菜<br>★紫菜蛋花湯<br>(紫菜、雞蛋)                               | 紫米飯<br>(白米、紫米)<br>瓜仔雞<br>(雞肉、鮮香菇、南瓜、紅蘿蔔)<br>★滷米血海帶結<br>(米血、海帶結)<br>★蕃茄炒蛋<br>(蕃茄、雞蛋)<br>青菜<br>★蕃茄黃豆芽蛋花湯<br>(紫菜、雞蛋)<br>豆奶 | 白飯<br>(白米)<br>炸豬排<br>(豬排)<br>螞蟥上樹<br>(冬粉、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔)<br>打拋豬<br>(洋葱、豬肉、蕃茄、九層塔)<br>青菜<br>鹹菜肉絲湯<br>(鹹菜、豬肉)      | 白飯<br>(白米)<br>★香菇滷肉<br>(豬肉、豆包、香菇、蔥酥)<br>★蒜味魚條<br>(魚條)<br>青菜<br>冬瓜肉片湯<br>(冬瓜、豬肉)<br>水果 |                                   |                                           |
|    | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份         | 澱粉:6.2份青菜:1份<br>豆魚肉蛋:2.3份<br>水果:份乳品:份油:2.5份                                                                                            | 澱粉:5份青菜:2.5份<br>豆魚肉蛋:2份<br>水果:1.5份乳品:份油:2.5份                                                                            | 澱粉:5份青菜:2份<br>豆魚肉蛋:3份<br>水果:份乳品:份油:2.5份                                                                      | 澱粉:5份青菜:1.5份<br>豆魚肉蛋:2.5份<br>水果:1.5份乳品:份油:2份                                          | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份 | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份         |
| 晚餐 | ★海鮮米粉湯<br>(米粉、中卷、高麗菜、肉羹、豬肉、黑木耳、雞蛋、紅蘿蔔)    | 白飯<br>(白米)<br>★鱈魚排<br>(鱈魚)<br>南瓜丁炒油豆腐丁<br>(南瓜、油豆腐、豬肉、毛豆、紅蘿蔔丁)<br>★高麗菜滷蘿蔔貢丸<br>(高麗菜、蘿蔔、貢丸、黑木耳、甜不辣、凍豆腐、豬肉、竹輪、金針菇)<br>★海帶苗蛋花湯<br>(海帶苗、雞蛋) | 白飯<br>(白米)<br>無骨香雞排<br>(雞排)<br>魚香茄子<br>(茄子、花瓜、豬肉)<br>滷蘭花干<br>(蘭花干)<br>青菜<br>筍絲榨菜肉絲湯<br>(筍絲、榨菜、豬肉)                       | 白飯<br>(白米)<br>蔥燒骨腿<br>(雞腿丁)<br>★麻婆豆腐<br>(豆腐、豬肉、黑木耳)<br>★敏豆炒甜不辣<br>(敏豆、甜不辣、豬肉、紅蘿蔔)<br>青菜<br>綠豆南瓜甜湯<br>(綠豆、南瓜) |                                                                                       |                                   | ★鮮蔬油麵<br>(油麵、豬肉、高麗菜、肉羹、豬肉、黑木耳、雞蛋、紅蘿蔔)     |
|    | 澱粉:3份青菜:1.2份<br>豆魚肉蛋:1.2份<br>水果:份乳品:份油:1份 | 澱粉:5.5份青菜:1.5份<br>豆魚肉蛋:2.2份<br>水果:份乳品:份油:2.5份                                                                                          | 澱粉:5份青菜:2份<br>豆魚肉蛋:2.5份<br>水果:份乳品:份油:2.5份                                                                               | 澱粉:5份青菜:1.5份<br>豆魚肉蛋:3份<br>水果:份乳品:份油:份                                                                       | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份                                                     | 澱粉:份青菜:份<br>豆魚肉蛋:份<br>水果:份乳品:份油:份 | 澱粉:3份青菜:1.2份<br>豆魚肉蛋:1.2份<br>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