

伙食公告

	10/12	10/13	10/14	1/15	10/16	10/17	10/18
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	★芋頭肉絲鹹稀飯 (白菜、芋頭、豬肉絲、肉片、香菇) 豬肉鬆 (豬肉)	蔥燒肉包 (麵粉、豬肉) ★米漿 (米、花生)	★鮮蔬油麵 (油麵、豬肉、小白菜、肉片、豬肉、魚丸、紅蘿蔔)	★海苔肉鬆麵包 (麵粉、奶油、肉鬆) ★光泉鮮奶 (牛奶)	★起司三明治 (起司、麵粉) ★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:1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:1份 水果:份乳品:1份油:1份	澱粉:3份青菜:份 豆魚肉蛋:1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、紅蘿蔔) 瓜仔肉 (花瓜、豬肉) 敏豆炒肉片 (敏豆、豬肉) 青菜 ★玉米蛋花湯 (玉米、雞蛋)	白飯 (白米) 滷雞腿排 (雞腿排) ★滷豆干丁碎肉 (豆干丁、豬肉) ★炒三絲 (白干絲、海帶絲、豬肉絲、紅蘿蔔絲) 青菜 ★紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	紫米飯 (白米、紫米) 筍乾梅干滷豬肉 (筍乾、梅干菜、豬肉) 滷翅小腿(各一) (翅小腿) ★蕃茄炒蛋 (蕃茄、雞蛋) 青菜 ★蕃茄黃豆芽蛋花湯 (紫菜、雞蛋) 水果	白飯 (白米) 炸豬排 (豬排) 螞蟻上樹 (冬粉、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔) ★滷油豆腐 (油豆腐、豬肉) 青菜 ★冬瓜肉片湯 (紫菜、雞蛋)	★咖哩豬 (咖哩、豬肉、紅蘿蔔) 麥克雞塊 (雞肉) 青菜 ★蕃茄黃豆芽蛋花湯 (冬瓜、豬肉) 水果		
	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: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: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: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:2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) ★南瓜炒油豆腐 (南瓜、豬肉、油豆腐) ★關東煮 (蘿蔔、甜不辣、米血、紅蘿蔔) 青菜 ★味噌湯 (豆腐、味噌、海帶苗、紫菜)	白飯 (白米) ★油豆腐滷豬肉海帶結 (油豆腐、豬肉、海帶結) 小黃瓜炒肉片 (小黃瓜、豬肉、紅蘿蔔) ★高麗菜滷蘿蔔貢丸 (高麗菜、蘿蔔、貢丸、黑木耳、甜不辣、凍豆腐、豬肉、竹輪、金針菇) ★海帶苗蛋花湯 (海帶苗、雞蛋)	白飯 (白米) 無骨香雞排 (雞排) 魚香茄子 (茄子、花瓜、豬肉) ★滷豆包 (豆包) 青菜 ★蘿蔔肉片湯 (蘿蔔、肉片)	白飯 (白米) 三杯雞 (雞肉、九層塔) ★麻婆豆腐 (豆腐、豬肉、黑木耳) ★敏豆炒甜不辣 (敏豆、甜不辣、豬肉) 青菜 筍絲榨菜肉絲湯 (筍絲、榨菜、豬肉)			★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:5.5份青菜:1份 豆魚肉蛋:3份 水果:份乳品:份油:2.5份	澱粉:5.5份青菜:1.5份 豆魚肉蛋:2.2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:2份青菜:1份 豆魚肉蛋:1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