

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	備註	營養				
				客小炒	柴魚白菜滷	蔬菜			全蛋 個(份)	紅蛋 個(份)	蔬菜 份(份)	油類 份(份)	
1	一	白飯	梅乾扣胛心 <small>豬肉(煮)</small>	客家小炒 <small>豆乾,芹菜(炒)</small>	柴魚白菜滷 <small>柴魚,白菜(滷)</small>	蔬菜	蛋花湯 <small>時蔬,蛋</small>		##	##	##	##	##
2	二	白飯	腰果嫩雞球 <small>雞肉,腰果(煮)</small>	木須菜煲 <small>木耳,時蔬(煮)</small>	燈籠滷味 <small>白蘿蔔,魚漿品(滷)</small>	蔬菜	涼芋圓嫩仙草凍 <small>芋圓,仙草</small>	水果	5	##	##	##	##
3	三	玉米甜飯	韓式泡菜味噌豚肉 <small>豬肉(煮)</small>	壽喜燒烘蛋 <small>洋蔥,蛋(炒)</small>	塔香海茸 <small>海茸,薑絲(炒)</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>蔬菜</small>		##	##	##	##	##
4	四	醬油叉燒拉麵	奶香嫩鮮魚 <small>魚肉(煮)</small>	麥克雞塊X2 <small>雞塊(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇,花椰(炒)</small>	蔬菜	芹珠蘿蔔湯 <small>芹菜,蘿蔔</small>	水果	5	##	##	##	##
5	五	燕麥飯	香草照燒雞 <small>雞肉(煮)</small>	培根甘藍 <small>培根,甘藍(炒)</small>	香頌義大利麵餃 <small>義大利麵餃,蔬菜(煮)</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,蔬菜</small>		5	##	##	##	##
8	一	白飯	乾燒茄汁魚球 <small>魚肉(煮)</small>	蔥花蛋 <small>蔥,蛋,菜脯(炒)</small>	滷味拚盤 <small>蘿蔔,魚漿品(滷)</small>	蔬菜	涼綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>		##	##	##	##	##
9	二	加鈣飯	芝麻蜜汁雞排 <small>麥芽,雞肉(煮)</small>	麻婆豆腐 <small>豬肉,豆腐(煮)</small>	奶香玉蜀黍 <small>玉米,蔬菜(煮)</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	水果	##	##	##	##	##
10	三	雙十國慶日											
11	四	白飯	三杯雞 <small>雞肉(三杯)</small>	紅心地瓜薯條 <small>地瓜條(炸)</small>	麩皮高麗 <small>高麗,麩皮捲(煮)</small>	蔬菜	膠原海帶湯 <small>時蔬,海帶</small>	水果	##	##	##	##	##
12	五	XO醬蔥珠蛋炒飯	芝麻五花 <small>豬肉(煮)</small>	鮮菇燴瓜 <small>瓜,菇類(煮)</small>	沙嗲粉絲 <small>時蔬,冬粉(炒)</small>	蔬菜	貢丸湯 <small>時蔬,貢丸</small>		5	##	##	##	##
15	一	蕃薯籤飯	紅麴叉燒 <small>豬肉(烤)</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋(煮)</small>	香蒜菇菇 <small>蒜頭,菇類,時蔬(炒)</small>	蔬菜	什錦米粉湯 <small>時蔬,米粉</small>		5	##	##	##	##
16	二	(蔬食)白飯	咖哩洋芋 <small>洋芋,時蔬(煮)</small>	蠔油滷蛋 <small>雞蛋(滷)</small>	腐捲高麗 <small>高麗,麩皮(炒)</small>	蔬菜	涼水晶西米露 布丁(附布丁盒) <small>芋圓,西谷米,布丁</small>	巧克力麵包+水果	##	##	##	##	##
17	三	白飯	BBQ碳烤肋排 <small>豬肉(煮)</small>	奶油熱狗棒 <small>熱狗(煮)</small>	碧綠茼蒿 <small>時蔬,茼蒿(炒)</small>	蔬菜	筍仔湯 <small>筍子</small>		5	##	##	##	##
18	四	大阪醬燒炒烏龍	唐揚炸雞 <small>雞肉(炸)</small>	年輪巧克力蒸捲 <small>巧克力捲(蒸)</small>	北海道奶油玉米 <small>玉米,時蔬,奶油(煮)</small>	蔬菜	昆布湯豆腐 <small>海帶芽,豆腐</small>	水果	5	##	##	##	##
19	五	蕎麥飯	黑胡椒焗豚肉 <small>豬肉(黑胡椒)</small>	茄汁豆腐 <small>豆腐,蔬菜(煮)</small>	元氣黑輪 <small>時蔬,黑輪(煮)</small>	蔬菜	蔬菜大骨湯 <small>時蔬,大骨</small>		##	##	##	##	##
22	一	加鈣飯	卡啦脆皮雞排 <small>雞肉(炸)</small>	玉米肉茸 <small>玉米,豬肉(煮)</small>	高纖鮑魚菇 <small>時蔬,菇類(煮)</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>蔬菜,雞蛋</small>		##	##	##	##	##
23	二	白飯	煙燻肉柳條 <small>豬肉(烤)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋(炒)</small>	焦糖滷味 <small>蘿蔔,魚漿品(煮)</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>竹筍,豆腐,木耳</small>	水果	5	##	##	##	##
24	三	味島海苔香鬆飯	包心雞腿肉捲 <small>雞肉(烤)</small>	布丁奶霜可樂餅 <small>可樂餅(炸)</small>	骰子油腐 <small>油豆腐(炒)</small>	蔬菜	小魚味噌湯 <small>味噌,豆腐</small>		5	##	##	##	##
25	四	番茄肉醬義大利麵	菲力嫩汁豬扒 <small>豬肉(煮)</small>	海苔△御飯糰 <small>御飯糰(蒸)</small>	紅燒鵪鶉蛋 <small>時蔬,鳥蛋(煮)</small>	蔬菜	涼粉條QQ冬瓜露 <small>粉條,QQ圓,冬瓜磚</small>	水果	##	##	##	##	##
26	五	雜糧飯	嘉義沙鍋魚煲 <small>魚肉(煮)</small>	烤香腸 <small>香腸(烤)</small>	綜合野菜 <small>時蔬(炒)</small>	蔬菜	酸菜豬血湯 <small>酸菜,豬血</small>		##	##	##	##	##
29	一	茄汁蘑菇通心粉	糖醋肋塊 <small>豬肉(糖醋)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,蛋(炒)</small>	韭香豆芽 <small>韭菜,豆芽(炒)</small>	蔬菜	涼冰糖桂圓銀耳湯 <small>桂圓,白木耳</small>		5	##	##	##	##
30	二	燕麥飯	脆皮海鮮捲 <small>海鮮捲(炸)</small>	茄汁甜不辣 <small>甜不辣,時蔬(煮)</small>	木須津白 <small>木耳,白菜(煮)</small>	蔬菜	薑絲裙帶湯 <small>海帶,雞蛋</small>	水果	##	##	##	##	##
31	三	白飯	蔭瓜燉雞 <small>雞肉(煮)</small>	綠野四季 <small>四季豆,時蔬(炒)</small>	玉米火腿 <small>玉米,火腿(煮)</small>	蔬菜	護眼枸杞湯 <small>枸杞,時蔬</small>		5	##	##	##	##

年級	用餐日期	餐數	金額
一、二年級	2.3.9.16.17.23.24.30.31	9	405
三、四年級	1.2.3.4.8.9.11.15.16.17.18.22.23.24.25.29.30.31	18	810
五、六年級	1.2.3.4.5.8.9.11.12.15.16.17.18.19.22.23.24.25.26.29.30.31	22	990

多吃纖維多健康

膳食纖維可增加糞便體積，刺激腸胃蠕動，幫助排便，並能減少糞便在腸道的時間，降低致癌物的生成。也可降低飲食中醣類的吸收，幫助糖尿病患者控制病情。膳食纖維食物熱量較低，吸水性強，可增加飽足感。