

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
1	8月30日	三	白飯	綜合鹽酥雞	肉燥滷蛋	季節蔬菜	四神排骨湯	114.4	37.4	25.0	832
			白米120g	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	青菜	四神料15g、排骨15g				
1	8月31日	四	小米飯	左宗棠雞	紅燒獅子頭	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	119.9	39.2	26.2	872
			白米120g、小米35g	雞丁45g、紅蘿蔔片5g、筍片5g、香菇片5g、青椒片5g、洋蔥片5g、花椒適	獅子頭30g、大白菜35g	青菜	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
1	9月1日	五	白紫米雙拼飯	南瓜豬肉壽喜燒	三色蛋	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	111.4	36.5	24.3	810
			紫米30g、白米90g(分開放)	五花肉片30g、南瓜10g、香菇10g、蔥花5g、洋蔥5g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	青菜	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
2	9月4日	一	白飯	滷味雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	112.1	36.7	24.5	815
			白米120g	雞腿45g、滷包	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	青菜	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
2	9月5日	二	日式炒麵	黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	季節蔬菜	山藥燉排骨	117.6	38.5	25.7	855
			麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	青菜	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
2	9月6日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	壽喜燒肉片	季節蔬菜	刺瓜鮑菇湯	109.0	35.7	23.8	793
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	豬肉40g、高麗菜10g、洋蔥片10g	青菜	刺瓜10g、鮑菇片5g				
2	9月7日	四	焗烤鮮蔬飯	三杯百頁杏鮑菇	翡翠髮菜蒸蛋	季節蔬菜	冰綠豆地瓜湯	107.3	35.1	23.4	780
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	百頁20g、杏鮑菇20g、九層塔3g	翡翠5g、蛋30g、髮菜20g	青菜	綠豆20g、地瓜20g				
2	9月8日	五	胚芽飯	蒜泥白肉	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	鮮筍雞湯	114.1	37.4	24.9	830
			白米120g、胚芽35g	五花肉片35g、蒜泥適量	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	青菜	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
3	9月11日	一	白飯	糖醋溜魚條	肉鮑什錦豆腐	季節蔬菜	菜頭排骨湯	116.1	38.0	25.3	844
			白米120g	土魷魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	肉絲10g、豆腐20g、鮑菇5g、筍片5g、紅蘿蔔5g	青菜	排骨20g、菜頭25g				
3	9月12日	二	茄汁義大利麵	咋啦雞排	薯條	季節蔬菜	玉米濃湯	119.6	39.2	26.1	870
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	卡啦胸排45g	地瓜薯條40g另備梅粉	青菜	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
3	9月13日	三	白飯	黑胡椒豬柳	玉米炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	114.1	37.4	24.9	830
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	蛋30g、玉米25g	青菜	香菇20g、雞肉20g				
3	9月14日	四	麥片飯	三杯雞腿丁	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	酸辣湯	114.1	37.4	24.9	830
			麥片20g、白米110g	雞腿丁55g、九層塔5g薑片5g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g、鳥蛋20g	青菜	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
3	9月15日	五	地瓜飯	梅干魯排骨	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	金菇筍絲湯	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g、地瓜20g	梅干15g、排骨45g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	青菜	金針菇15g、筍絲15g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
4	9月18日	一	白飯	柳葉魚	左宗棠雞	季節蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g	柳葉魚30g	雞丁45g、紅蘿蔔片5g、筍片5g、香菇片5g、青椒片5g、洋蔥片5g、花椒適	青菜	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
4	9月19日	二	炒米板條	綜合鹽酥雞	銀絲卷	季節蔬菜	大黃瓜虱目魚丸湯	113.4	37.1	24.8	825
			米板條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	銀絲卷50g	青菜	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
4	9月20日	三	白飯	鐵路豬排	日式蒸蛋	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	112.1	36.7	24.5	815
			白米120g	豬排45g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	青菜	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
4	9月21日	四	什錦炒飯	素滷味	奶黃包、芝麻包各半	季節蔬菜	味噌豆腐湯	108.6	35.6	23.7	790
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	奶黃包65g、芝麻包65g	青菜	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
4	9月22日	五	小米飯	迷迭香烤雞腿	糖醋咕咾肉	季節蔬菜	薑絲冬瓜蛤蜊湯	111.4	36.5	24.3	810
			白米120g、小米35g	雞腿35g	豬肉20g、青椒5g、洋蔥3g、鳳梨5g	青菜	薑絲3g、冬瓜10g、蛤蜊10g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
5	9月25日	一	白飯	梅子雞	打拋肉	季節蔬菜	白玉甜不辣湯	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g	雞腿丁45g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	蔥花5g、絞肉30g、洋蔥丁10g	青菜	白蘿蔔10g、甜不辣10g				
5	9月26日	二	港式炒飯	筍干蹄膀	海帶滷豆干	季節蔬菜	香菇羹湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	筍干15g、蹄膀30g(切小塊)	海帶20g、黑豆干20g	青菜	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
5	9月27日	三	鮭魚飯	無骨香雞排	紅燒豆腐	季節蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	113.4	37.1	24.8	825
			鮭魚10g、白米120g	無骨香雞排45g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g、鳥蛋10g	青菜	山粉圓20g、冬瓜露20g、檸檬5g				
5	9月28日	四	白飯	蔥爆魚柳	韓式燒肉	季節蔬菜	海芽豆腐湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g	土魷魚條40g、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	青菜	豆腐丁20g、海芽5g、魚板絲3g				
5	9月29日	五	胚芽飯	高昇排骨	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	114.1	37.4	24.9	830
			白米120g、胚芽35g	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	蕃茄丁15g、液蛋20g	青菜	香菇20g、雞肉20g				
5	9月30日	六	麥片飯	咖哩雞丁	關東煮1	季節蔬菜	酸辣湯	116.9	38.3	25.5	850
			麥片20g、白米110g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、紫菜糕5g、海帶5g	青菜	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
6	10月2日	一	白飯	宮保雞丁	玉米滑蛋	季節蔬菜	花生排骨湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋葱丁5g、甜椒5g	玉米20g、蛋20g	青菜	花生5g、排骨20g				
6	10月3日	二	米糕	烤豬排	肉燥滷蛋	季節蔬菜	菜頭虱目魚丸湯	116.2	38.0	25.4	845
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	豬排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	青菜	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				
6	2016/10/4 中秋節	三									
6	10月5日	四	茄汁炒飯	素麻辣燙	紅百豆包	季節蔬菜	味噌豆腐湯	105.9	34.7	23.1	770
			白米120g、蕃茄醬少許	高麗菜20g、火鍋料15g、白蘿蔔15g、凍豆腐10g、海苔糕10g	百頁20g、豆包20g、紅蘿蔔5g	青菜	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
6	10月6日	五	燕麥飯	柳葉魚	冬瓜燒肉片	季節蔬菜	芋頭西米露	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g、燕麥35g	柳葉魚30g	肉片20g、冬瓜20g	青菜	芋頭25g、西米露20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
7	10月9日	一	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
7	10月10日	二 國慶日	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
7	10月11日	三	白飯	咖哩豬肉	蒸豆腐鮮魚片	季節蔬菜	冰綠豆地瓜湯	107	34	25	789
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	豆腐5g、鮮魚片30g	青菜	綠豆20g、地瓜20g				
7	10月12日	四	小米飯	左宗棠雞	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	95	32	25	733
			白米120g、小米35g	雞丁45g、紅蘿蔔片5g、筍片5g、香菇片5g、青椒片5g、洋蔥片5g、花椒適量	翡翠5g、蛋40g	青菜	排骨20g、冬瓜20g				
7	10月13日	五	茄汁義大利麵	滷味雞腿	薯條	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	113	31	24	792
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	雞腿45g、滷包	地瓜薯條40g另備梅粉	青菜	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
8	10月16日	一	白飯	蜜汁排骨	毛豆筍豆丁	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	95	33	24	728
			白米120g	排骨45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	毛豆仁20g、筍丁10g、豆干丁10g	青菜	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
8	2017/10/17 段考停	二									
8	10月18日	三	白飯	鐵路豬排	蔥爆魚柳	季節蔬菜	丁香味噌湯	95	35	28	772
			白米120g	豬排45g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	青菜	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
8	10月19日	四 蔬食	什錦炒飯	紅燒豆腐	嫩蛋杏鮑菇	季節蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	110	33	25	797
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	青菜	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
8	10月20日	五	紫米飯	貴妃燒雞	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	清燉肉骨茶	96	32	26	746
			紫米20g、白米100g	雞丁35g、小黃瓜5g	蛋30g、洋蔥25g	青菜	肉骨茶包30g、排骨20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
9	10月23日	一	白飯	泰式酸甜魚柳	什錦魯味	季節蔬菜	菜頭排骨湯	96	34	26	754
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	鳥蛋1顆、海帶結10g、油豆腐10g	青菜	排骨20g、菜頭25g				
9	10月24日	二	什錦炒麵	黑胡椒豬柳	奶黃包、芝麻包各半	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	114	31	24	796
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	奶黃包65g、芝麻包65g	青菜	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
9	10月25日	三	白飯	南瓜悶雞	肉末玉米粒	季節蔬菜	海芽蛋花湯	110	31	24	780
			白米120g	南瓜15g、雞丁50g、紅蘿蔔5g、木耳5g	絞肉15g、玉米粒20g、紅蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	青菜	液蛋15g、海芽3g				
9	10月26日	四	燕麥飯	梅干魯排骨	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	95	34	26	750
			白米120g、燕麥35g	梅干15g、排骨45g	液蛋35g、肉燥5g	青菜	冬瓜35g、薑絲2g				
9	10月27日	五	地瓜飯	迷迭香烤雞腿	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	101	32	25	757
			白米120g、地瓜20g	雞腿35g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	青菜	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
10	10月30日	一	白飯	豆酥魚排	咖哩雞丁	季節蔬菜	芋頭西米露	110	33	25	797
			白米120g	魚排50g、豆酥	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	青菜	芋頭25g、西米露20g				
10	10月31日	二	港式炒飯	黑胡椒炒肉絲	海帶結魯豆干	季節蔬菜	鮮筍雞湯	96	32	26	746
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	海帶結30g、豆干15g	青菜	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
10	11月1日	三	白飯	橙汁雞排	三菇炒肉絲	季節蔬菜	南瓜濃湯	101	33	26	770
			白米120g	雞排45g、橙汁適量	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	青菜	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
10	11月2日	四 蔬食	金瓜米粉	關東煮2	薯條	季節蔬菜	味噌豆腐湯	118	30	23	799
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、玉米10g、海帶5g、芋頭糕5g	地瓜薯條40g另備梅粉	青菜	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
10	11月3日	五	胚芽飯	筍干蹄膀	日式蒸蛋	季節蔬菜	大黃瓜虱目魚丸湯	96	31	30	778
			白米120g、胚芽35g	筍干15g、蹄膀30g(切小塊)	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	青菜	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
11	11月6日	一	白飯	韓式燒肉	玉米滑蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	106	33	24	772
			白米120g	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	玉米20g、蛋20g	青菜	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
11	11月7日	二	什錦炒麵	綜合鹹酥雞	薑炒海帶芽	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	101	33	26	770
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	海帶芽60g、薑絲3g	青菜	排骨20g、冬瓜20g				
11	11月8日	三	白飯	回鍋肉	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	98	33	26	758
			白米120g	三層肉片30g(不要太肥)、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	青菜	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
11	11月9日	四	鮭魚飯	烤雞排	客家小炒	季節蔬菜	白玉甜不辣湯	100	33	27	775
			鮭魚10g、白米120g	雞排45g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	青菜	白蘿蔔10g、甜不辣10g				
11	11月10日	五	燕麥飯	糖醋溜魚條	蒜泥白肉	季節蔬菜	玉米濃湯	101	34	27	783
			白米120g、燕麥35g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	五花肉片35g、蒜泥適量	青菜	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
12	11月13日	一	白飯	滷味雞腿	油菜炒肉片	季節蔬菜	丁香味噌湯	96	33	26	750
			白米120g	雞腿45g、滷包	肉片20g、油菜25g	青菜	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
12	11月14日	二	炒意麵	柳葉魚	巧克力牛奶饅頭	季節蔬菜	酸辣湯	125	30	23	827
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	柳葉魚30g	巧克力牛奶饅頭60g	青菜	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
12	11月15日	三	白飯	黑胡椒豬柳	三色蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	95	33	26	746
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	青菜	雞肉20g、當歸料5g				
12	11月16日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅蘿蔔炒蛋	咖哩白花椰菜+百頁豆腐	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	101	30	24	740
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	白花椰菜40g、百頁豆腐20g、咖哩適量	青菜	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
12	11月17日	五	小米飯	麻油雞	塔香海根	季節蔬菜	冬瓜排骨酥湯	101	30	25	750
			白米120g、小米35g	雞丁35g、高麗菜15g	海根45g、九層塔5g	青菜	排骨酥20g、冬瓜20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
13	107/11/20 放假	一	-	-	-	-	-				
			-	-	-	-	-				
13	11月21日	二	米糕	咔啦雞排	小黃瓜甜不辣	季節蔬菜	四神排骨湯	112	24	28	796
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	卡拉胸排45g	小黃瓜35g、甜不辣30g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
13	11月22日	三	白飯	韓式燒肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	丁香味噌湯	102	30	26	762
			白米120g	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
13	11月23日	四	麥片飯	三杯雞腿丁	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	香菇羹湯	108	28	27	787
			麥片20g、白米110g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
13	11月24日	五	白紫雙併	蜜汁排骨	烤日本鹹魚	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	112	28	25	785
			紫米20g、白米100g	排骨45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	日本鹹魚35g(烤乾一點)	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
14	11月27日	一	白飯	豆酥魚排	洋蔥肉片	季節蔬菜	白玉排骨湯	102	30	28	780
			白米120g	魚排50g、豆酥	肉片35g、洋蔥10g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
14	11月28日	二	薏仁飯	鐵路豬排	左宗棠雞	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	100	30	27	765
			薏仁20g、白米100g	豬排45g	雞丁45g、紅蘿蔔片5g、筍片5g、香菇片5g、青椒片5g、洋蔥片5g、花椒適量	時蔬	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
14	11月29日	三	白飯	烤雞腿排	玉米滑蛋	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	106	28	25	761
			白米120g	雞腿排40g	玉米20g、蛋20g	時蔬	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
14	11月30日	四 蔬食	什錦炒飯	紅燒豆腐	焗烤咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	冬瓜金菇湯	110	27	28	800
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g	起司絲5g、杏鮑菇15g、馬鈴薯丁15g、毛豆5g、紅蘿蔔丁5g	時蔬	冬瓜15g、金針菇15g、香菇15g				
14	017/12/1 段考	五									

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
15	12月4日	一	白飯	三杯雞腿丁	泰式酸甜魚柳	季節蔬菜	丁香味噌湯	102	26	30	782
			白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
15	12月5日	二	義大利肉醬麵	日式豬排	薯條	季節蔬菜	玉米濃湯	108	25	28	784
			義大利麵150g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g	日式豬排45g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
15	12月6日	三	白飯	咖哩豬肉	海芽炒蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	100	28	27	755
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	海芽10g、蛋40g	時蔬	雞肉20g、當歸料5g				
15	12月7日	四	港式炒飯	柳葉魚	嫩蛋杏鮑菇	季節蔬菜	山藥燉排骨	104	27	30	794
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	柳葉魚30g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
15	12月8日	五	小米飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	白玉甜不辣湯	108	25	28	784
			白米120g、小米35g	雞腿40g(注意熟度)	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	時蔬	白蘿蔔10g、甜不辣10g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
16	12月11日	一	白飯	糖醋溜魚條	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	清燉肉骨茶	96	34	26	754
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	蕃茄丁15g、液蛋20g	時蔬	肉骨茶包30g、排骨20g				
16	12月12日	二	什錦炒麵	旗魚排	奶黃包、芝麻包各半	季節蔬菜	大黃瓜虱目魚丸湯	114	31	28	832
			白麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	旗魚45g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
16	12月13日	三	白飯	鐵路豬排	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	青菜豆腐蛋花湯	100	30	27	765
			白米120g	豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	豆腐25g、高麗菜25g、液蛋10g				
16	12月14日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	三色蛋	海帶三絲	季節蔬菜	銀棗桂圓茶	112	30	28	820
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	海帶絲20g、筍絲15g、紅蘿蔔絲15g	時蔬	白木耳5g、紅棗5g、桂圓5g				
16	12月15日	五	地瓜飯	迷迭香烤雞腿	韓式燒肉	季節蔬菜	海芽蛋花湯	106	30	26	778
			白米120g、地瓜20g	雞腿35g	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
16	12月16日	六	茄汁炒飯	綜合鹽酥雞	肉末玉米粒	季節蔬菜	芋頭西米露	116	26	30	838
			白米120g、蕃茄醬少許	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	絞肉15g、玉米粒20g、紅蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	時蔬	芋頭25g、西米露20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
17	12月18日	一	白飯	咖哩豬肉	關東煮1	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	108	27	28	792
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、紫菜糕5g、海帶5g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
17	12月19日	二	什錦炒米粉	咔啦雞排	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	106	28	30	806
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	卡啦胸排45g	絞肉5g、滷四角油豆腐25g	時蔬	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
17	12月20日	三	白飯	糖醋溜魚條	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	山藥燉排骨	108	30	29	813
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	翡翠5g、蛋40g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
17	12月21日	四	鮭魚飯	壽喜燒肉片	蒜香海根	季節蔬菜	丁香味噌湯	102	27	26	750
			鮭魚10g、白米120g	豬肉40g、高麗菜10g、洋葱片10g	海根45g、蒜頭	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
17	17/12/22 冬	五	白紫雙併	麻油雞	玉米滑蛋	季節蔬菜	熱紅豆湯圓	108	28	27	787
			紫米20g、白米100g	雞丁35g、高麗菜15g	玉米20g、蛋20g	時蔬	紅豆15g、湯圓15g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
18	12月25日	一	白飯	筍干炆肉	家常板豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	102	30	28	780
			白米120g	筍干15g、五花肉30g	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				
18	12月26日	二	茄汁義大利麵	柳葉魚	芥蘭炒肉片	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	104	26	30	790
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	柳葉魚30g	肉片20g、芥蘭35g	時蔬	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
18	12月27日	三	白飯	咖哩雞丁	客家小炒	季節蔬菜	大黃瓜虱目魚丸湯	108	28	28	796
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
18	12月28日	四 蔬食	什錦炒飯	焗烤馬鈴薯	茶葉蛋	季節蔬菜	當歸百菇湯	128	23	30	874
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	馬鈴薯30g、起司絲5g	茶葉蛋1顆	時蔬	當歸料5g、金針菇15g、杏鮑菇15g、鮮香菇15g、秀珍菇15g				
18	12月29日	五	燕麥飯	紅燒咕咾肉	蔥爆魚柳	季節蔬菜	海芽蛋花湯	104	29	30	802
			白米120g、燕麥35g	咕咾肉40g、紅蘿蔔片10g、白蘿蔔片10g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
19	1018/1/1 (放假)	一									
19	1月2日	二	麻油雞飯	柳葉魚	小黃瓜甜不辣	季節蔬菜	四神排骨湯	111.4	36.5	24.3	810
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、雞丁15g	柳葉魚30g	小黃瓜35g、甜不辣30g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
19	1月3日	三	白飯	梅子雞	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	香菇羹湯	112.1	36.7	24.5	815
			白米120g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
19	1月4日	四	白飯	蒜泥豬肉片	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g	豬肉片35g、蒜泥適量	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	雞肉20g、當歸料5g				
19	1月5日	五	胚芽飯	咔啦雞排	涮涮火鍋肉	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g、胚芽35g	卡拉胸排45g	豬肉片30g、洋蔥片5g、大白菜10g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

# 光華高中106學年度第一學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
20	1月8日	一	白飯	滷豬排	泰式酸甜魚柳	季節蔬菜	大頭菜排骨湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g	豬排40g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	時蔬	大頭菜15g、排骨15g				
20	1月9日	二	什錦炒飯	綜合鹹酥雞	薑炒海帶芽	季節蔬菜	玉米濃湯	118.9	38.9	26.0	865
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	海帶芽60g、薑絲3g	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
20	1月10日	三	白飯	梅干魯排骨	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	114.1	37.4	24.9	830
			白米120g	梅干15g、排骨45g	蕃茄丁15g、液蛋20g	時蔬	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
20	1月11日	四	炒油麵	素關東煮	薯條	季節蔬菜	酸菜素羊肉湯	112.8	36.9	24.6	820
			白油麵150g、高麗菜15g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲3g、香菇絲3g	白蘿蔔10g、海帶10g、玉米10g、甜不辣10g、油豆腐5g、海苔糕10g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	酸菜絲20g、素羊肉10g				
20	1月12日	五	小米飯	烤無骨雞腿排	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g、小米35g	無骨雞腿排45g	絞肉5g、滷四角油豆腐25g	時蔬	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				







# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
106-2	1月22日	一	白飯	三杯雞腿丁	蔥爆魚柳	季節蔬菜	丁香味噌湯	115.5	37.8	25.2	840
			白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
106-2	1月23日	二 設計 第1名	吳敦義義大利麵	每天都在考試雞排	泡菜豬肉	多吃菜花椰菜	呂秀蓮子湯	98.0	34.0	27.0	771
			肉醬、義大利麵	炸雞排	泡菜、豬肉	花椰菜	排骨、蓮子、香菜				
106-2	1月24日	三	白飯	咖哩豬肉	海芽炒蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	116.2	38.0	25.4	845
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	海芽10g、蛋40g	時蔬	雞肉20g、當歸料5g				
寒輔	1月25日	四	港式炒飯	柳葉魚	嫩蛋杏鮑菇	季節蔬菜	山藥燉排骨	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	柳葉魚30g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
寒輔	1月26日	五	小米飯	迷迭香烤雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	白玉黑輪湯	113.4	37.1	24.8	825
			白米120g、小米35g	雞腿35g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	時蔬	白蘿蔔10g、黑輪10g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
106-2	1月22日	一 設計 第3名	黃金地瓜飯	洋蔥燒雞	涼拌海芽菇菇	芝麻炒菠菜	山藥紅棗排骨湯	101.0	32.0	25.0	757
			地瓜、糙米飯	菇片、帶骨雞腿、洋蔥、辣椒、薑片、胡蘿蔔	薑、檸檬汁、蒜頭、鴻禧菇、海帶芽	白芝麻、菠菜、金針菇	山藥、紅棗、枸杞、香菇、排骨				
106-2	1月23日	二 設計 第2名	白飯	憂鬱鹹酥雞&無言薯條	高麗菜佐鹽巴	銀絲捲	南瓜濃湯	113.0	31.0	24.0	792
			米	雞肉、九層塔、番薯	高麗菜	銀絲捲	南瓜、洋蔥				
106-2	1月24日	三 設計 第1名	吳敦義義大利麵	每天都在考試雞排	泡菜豬肉	多吃菜花椰菜	呂秀蓮子湯	98.0	34.0	27.0	771
			肉醬、義大利麵	炸雞排	泡菜、豬肉	花椰菜	排骨、蓮子、香菜				
寒輔	1月25日	四	港式炒飯	柳葉魚	嫩蛋杏鮑菇	季節蔬菜	山藥燉排骨	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	柳葉魚30g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
寒輔	1月26日	五	小米飯	迷迭香烤雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	白玉黑輪湯	113.4	37.1	24.8	825
			白米120g、小米35g	雞腿35g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	時蔬	白蘿蔔10g、黑輪10g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
1	2月19日	一						0.0	0.0	0.0	
1	2月20日	二						0.0	0.0	0.0	
1	018/2/21 開學	三						0.0	0.0	0.0	
1	2月22日	四	白飯	咖哩雞丁	蒜香海根	季節蔬菜	酸辣湯	118.3	38.7	25.8	860
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	海根45g、蒜頭	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
1	2月23日	五	胚芽飯	蔥爆魚柳	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	111.4	36.5	24.3	810
			白米120g、胚芽35g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

## 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
2	2月19日	一						0.0	0.0	0.0	
2	2月20日	二						0.0	0.0	0.0	
2	018/2/21 開學	三						0.0	0.0	0.0	
2	2月22日	四 蔬食	豆菜意麵	綜合鹽酥杏鮑菇	銀絲卷	季節蔬菜	玉米濃湯	116.9	38.3	25.5	850
			豆菜意麵150g、豆芽菜20g	薯條10g、白頁豆腐10g、四季豆10g、杏鮑菇15g、芋頭條10g	銀絲卷50g	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
2	2月23日	五	胚芽飯	蔥爆魚柳	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	111.4	36.5	24.3	810
			白米120g、胚芽35g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
3	2月26日	一	白飯	匈牙利燉肉	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	114.8	37.6	25.1	835
			白米120g	肉丁15g、洋蔥5g、彩椒10g、紅蘿蔔10g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	時蔬	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
3	2月27日	二	港式炒飯	黑胡椒豬柳	海帶滷豆干	季節蔬菜	山藥燉排骨	115.5	37.8	25.2	840
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	海帶20g、黑豆干20g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
3	018/2/28 放假	三									
3	3月1日	四	白飯	咖哩雞丁	蒜香海根	季節蔬菜	酸辣湯	118.3	38.7	25.8	860
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	海根45g、蒜頭	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
3	3月2日	五	麥片飯	糖醋溜魚條	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	白玉排骨湯	112.8	36.9	24.6	820
			麥片20g、白米110g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
4	3月5日	一	白飯	滷豬排	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	當歸麵線	100.0	33.0	25.0	757
			白米120g	豬排40g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	時蔬	麵線10g、當歸料5g				
4	3月6日	二	港式炒飯	綜合鹹酥雞	銀絲卷	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	118.0	31.0	24.0	812
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、薯條10g	銀絲卷50g	時蔬	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
4	3月7日	三	白飯	糖醋溜魚條	洋蔥肉片	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	96.0	32.0	25.0	737
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	肉片35g、洋蔥10g	時蔬	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
4	3月8日	四 蔬食	素炒意麵	素滷味	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	海芽蛋花湯	105.0	30.0	22.0	738
			意麵150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
4	3月9日	五	燕麥飯	筍干炆肉	螞蟻上樹	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	103.0	33.0	26.0	778
			白米120g、燕麥35g	筍干15g、五花肉30g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	時蔬	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
5	3月12日	一	白飯	黑胡椒豬柳	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	菜頭虱目魚丸湯	96.0	34.0	27.0	763
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				
5	3月13日	二	義大利肉醬麵	咔啦雞排	奶黃包2/3、芝麻包1/3	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	118.0	32.0	24.0	816
			義大利麵150g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g	卡啦胸排45g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
5	3月14日	三	白飯	香酥花枝排	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	豆薯蛋花湯	95.0	33.0	27.0	755
			白米120g	花枝排50g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g	時蔬	豆薯10g、液蛋10g				
5	3月15日	四	胚芽飯	三杯雞腿丁	海芽炒蛋	季節蔬菜	山藥燉排骨	100.0	33.0	26.0	766
			白米120g、胚芽35g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	海芽10g、蛋40g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
5	3月16日	五	小米飯	咖哩豬肉	家常板豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯	100.0	33.0	26.0	766
			白米120g、小米35g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
6	3月19日	一	白飯	梅子雞	三菇炒肉絲	季節蔬菜	丁香味噌湯	98.0	33.0	25.0	749
			白米120g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
6	3月20日	二	米糕	柳葉魚	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	四神排骨湯	98.0	33.0	26.0	758
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	柳葉魚30g	絞肉5g、滷四角油豆腐30g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
6	3月21日	三	白飯	蒜泥豬肉片	三鮮大白菜	季節蔬菜	當歸雞湯	98.0	34.0	26.0	762
			白米120g	豬肉片35g、蒜泥適量	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	雞肉20g、當歸料5g				
6	3月22日	四 蔬食	什錦炒飯	翡翠蒸蛋	薯條	關東煮2	八寶燒仙草	123.0	31.0	23.0	823
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	翡翠5g、蛋40g	地瓜薯條40g另備梅粉	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、玉米10g、海帶5g、芋頭糕5g	仙草15g、八寶料15g				
6	3月23日	五	薏仁飯	宮保雞丁	茶葉蛋	季節蔬菜	大頭菜排骨湯	98.0	33.0	26.0	758
			薏仁20g、白米100g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋蔥丁5g、甜椒5g	茶葉蛋1顆	時蔬	大頭菜15g、排骨15g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
7	3月26日	一	白飯	糖醋咕啫肉	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	虱目魚皮魚肉湯	95.0	34.0	27.0	759
			白米120g	豬肉30g、青椒5g、洋蔥3g、鳳梨5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
7	3月27日	二	炒意麵	蔥爆魚柳	高昇排骨	季節蔬菜	芋頭西米露	103.0	34.0	27.0	791
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	時蔬	芋頭25g、西米露20g				
7	3月28日	三	白飯	迷迭香烤雞腿	客家小炒	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	95.0	34.0	27.0	759
			白米120g	雞腿35g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	冬瓜30g、魚丸15g				
7	3月29日	四	地瓜飯	鐵路豬排	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	100.0	33.0	26.0	766
			白米120g、地瓜20g	豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				
7	3月31日	六	焗烤鮮蔬飯	綜合鹹酥雞	三色蛋	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	106.0	33.0	26.0	790
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、薯條10g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	時蔬	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				



# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
9	4月9日	一	白飯	梅干魯排骨	麻婆豆腐	季節蔬菜	海芽蛋花湯	96.0	32.0	25.0	737
			白米120g	梅干15g、排骨45g	豆腐35g、絞肉5g、三色豆5g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
9	4月10日	二	什錦炒米粉	香酥雞腿	毛豆筍豆丁	季節蔬菜	酸辣湯	101.0	33.0	25.0	761
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	雞腿35g	毛豆仁20g、筍丁10g、豆干丁10g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
9	4月11日	三	白飯	柳葉魚	酸菜白肉	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	101.0	33.0	26.0	770
			白米120g	柳葉魚30g	豬肉片30g、大白菜20g	時蔬	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
9	4月12日	四	地瓜飯	三杯雞腿丁	壽喜燒肉片	季節蔬菜	大黃瓜魚丸湯	96.0	34.0	28.0	772
			白米120g、地瓜20g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	豬肉40g、高麗菜10g、洋蔥片10g	時蔬	大黃瓜10g、魚丸10g				
9	4月13日	五	燕麥飯	泰式酸甜魚柳	高昇排骨	季節蔬菜	丁香味噌湯	96.0	33.0	27.0	759
			白米120g、燕麥35g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	排骨45g、豆干丁10g、杏鮑菇10g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
10	4月16日	一	白飯	咖哩雞丁	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	山藥燉排骨	104.0	34.0	27.0	795
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	絞肉5g、滷四角油豆腐30g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
10	4月17日	二	港式炒飯	咔啦雞排	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	101.0	34.0	27.0	783
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	卡啦胸排45g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	時蔬	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
10	4月18日	三	白飯	糖醋溜魚條	芥蘭炒肉片	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	96.0	33.0	27.0	759
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	肉片20g、芥蘭35g	時蔬	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
10	4月19日	四 蔬食	素什錦炒烏龍麵	翡翠蒸蛋	關東煮2	季節蔬菜	南瓜濃湯	113.0	31.0	24.0	792
			烏龍麵200g、大白菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、芹菜5g	翡翠5g、蛋40g	白蘿蔔5g、油豆腐5g、甜不辣5g、玉米10g、海帶5g、芋頭糕5g	時蔬	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
10	4月20日	五	小米飯	醬爆雞丁	酸菜白肉	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	104.0	33.0	26.0	782
			白米120g、小米35g	雞胸肉丁30g、洋蔥5g	豬肉片30g、大白菜20g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
11	4月23日	一	白飯	鐵路豬排	鮑菇什錦豆腐	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	95.0	32.0	25.0	733
			白米120g	豬排45g	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、紅蘿蔔5g	時蔬	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
11	4月24日	二	米糕	無骨香雞排	肉燥滷蛋	季節蔬菜	四神排骨湯	101.0	34.0	27.0	783
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	無骨香雞排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
11	4月25日	三	白飯	咖哩豬肉	柳葉魚	季節蔬菜	雙冬湯	93.0	32.0	26.0	734
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	柳葉魚30g	時蔬	冬菜2g、冬粉10g				
11	4月26日	四	鮭魚飯	三杯雞腿丁	客家小炒	季節蔬菜	酸辣湯	102.0	33.0	27.0	783
			鮭魚10g、白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
11	4月27日	五	白紫雙併	糖醋咕咾肉	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	105.0	34.0	27.0	799
			紫米20g、白米100g	豬肉30g、青椒5g、洋蔥3g、鳳梨5g	紅蘿蔔絲20g、蛋25g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
12	4月30日	一	白飯	蒜泥豬肉片	三鮮大白菜	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	96.0	33.0	25.0	741
			白米120g	豬肉片35g、蒜泥適量	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
12	5月1日	二	日式炒麵	綜合鹹酥雞	奶黃包2/3、芝麻包1/3	季節蔬菜	白玉排骨湯	101.0	36.0	26.0	782
			麵條150g、高麗菜20g、紅蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、薯條10g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
12	5月2日	三	白飯	烤日本鹹魚	筍干炆肉	季節蔬菜	刺瓜魚丸湯	106.0	35.0	27.0	807
			白米120g	日本鹹魚35g(烤乾一點)	筍干15g、豬肉塊30g	時蔬	刺瓜10g、魚丸10g				
12	5月3日	四蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅燒豆腐	茶葉蛋	季節蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	98.0	33.0	27.0	767
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	豆腐15g、筍片5g、紅蘿蔔5g、三色豆5g	茶葉蛋1顆	時蔬	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
12	5月4日	五	胚芽飯	咖哩雞丁	肉末玉米粒	季節蔬菜	鮮菇湯	101.0	34.0	26.0	774
			白米120g、胚芽35g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	絞肉15g、玉米粒20g、紅蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
13	5月7日	一	白飯	香酥花枝排	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	當歸麵線	100.0	34.0	28.0	788
			白米120g	花枝排50g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g	時蔬	麵線10g、當歸料5g				
13	5月8日	二	港式炒飯	迷迭香烤雞腿	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	酸辣湯	101.0	33.0	27.0	779
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	雞腿35g	翡翠5g、蛋40g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
13	5月9日	三	白飯	日式豬排	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	98.0	34.0	28.0	780
			白米120g	日式豬排45g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
13	5月10日	四	黃金地瓜飯	洋蔥燒雞	韓式肉片	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	99.0	36.0	25.0	765
			地瓜、糙米飯	菇片、帶骨雞腿、洋蔥、辣椒、薑片、胡蘿蔔	豬肉片15-25g、大白菜10g、泡菜10g	時蔬	冬瓜35g、薑絲2g				
13	5月11日	五	燕麥飯	糖醋溜魚條	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	山藥紅棗排骨湯	100.0	35.0	26.0	774
			白米120g、燕麥35g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	山藥、紅棗、枸杞、香菇、排骨				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
14	5月14日	一	白飯	咖哩豬肉	客家小炒	季節蔬菜	香菇肉片湯	98.0	33.0	27.0	767
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	香菇10g、肉片15g、薑絲3g				
14	5月15日	二	義大利肉醬麵	無骨香雞排	蒸銀絲卷	季節蔬菜	芋頭西米露	97.0	35.0	25.0	753
			義大利麵150g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g(不用茄汁)	無骨香雞排45g	銀絲卷50g	時蔬	芋頭25g、西米露20g				
14	018/5/16 段考	三									
14	5月17日	四 蔬食	什錦炒飯	嫩蛋杏鮑菇	素滷味	季節蔬菜	南瓜濃湯	98.0	33.0	25.0	749
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	時蔬	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
14	5月18日	五	小米飯	筍干焢肉	三鮮大白菜	季節蔬菜	丁香味噌湯	99.0	34.0	26.0	766
			白米120g、小米35g	筍干15g、豬肉塊30g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
15	5月21日	一	白飯	蔥爆魚柳	鮑菇什錦豆腐	季節蔬菜	白玉排骨湯	100.0	32.0	27.0	771
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、紅蘿蔔5g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
15	5月22日	二	什錦炒米粉	黑胡椒豬柳	薯條	季節蔬菜	海芽蛋花湯	98.0	33.0	28.0	776
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
15	5月23日	三	白飯	烤無骨雞腿排	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	99.0	35.0	27.0	779
			白米120g	無骨雞腿排45g	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g	時蔬	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				
15	5月24日	四	香鬆飯	柳葉魚	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	蒜頭雞湯	99.0	35.0	25.0	761
			香鬆10g、白米120g	柳葉魚30g	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	蒜頭5g、雞肉20g				
15	5月25日	五	五穀飯	咖哩雞丁	三菇炒肉絲	季節蔬菜	菜頭虱目魚丸湯	100.0	34.0	25.0	761
			白米110g、五穀料20g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
16	5月28日	一	白飯	香酥花枝排	燒肉芥蘭	季節蔬菜	酸辣湯	101.0	33.0	27.0	779
			白米120g	花枝排50g	肉片20g、芥蘭35g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
16	5月29日	二	米糕	烤豬排	肉燥滷蛋	季節蔬菜	大黃瓜鮑菇湯	99.0	32.0	25.0	749
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	豬排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	時蔬	大黃瓜20g、杏鮑菇15g				
16	5月30日	三	白飯	蔥爆雞柳	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	白玉排骨湯	98.0	33.0	26.0	758
			白米120g	雞柳40g、洋蔥20g、青蔥3g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
16	5月31日	四 蔬食	素炒意麵	素關東煮	奶黃包2/3、芝麻包1/3	季節蔬菜	味噌豆腐湯	97.0	35.0	24.0	744
			意麵150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔10g、海帶10g、玉米10g、甜不辣10g、油豆腐5g、海苔糕10g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
16	6月1日	五	地瓜飯	紅燒豬排	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	98.0	34.0	24.0	744
			白米120g、地瓜20g	豬排55g、蔥2g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
17	6月4日	一	白飯	泰式酸甜魚柳	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	鮮筍排骨湯	100.0	35.0	25.0	765
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	蛋30g、洋蔥25g	時蔬	鮮筍片20g、排骨15g				
17	6月5日	二	茄汁義大利麵	咔啦雞排	繽紛花椰菜	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	101.0	34.0	25.0	765
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	卡啦胸排45g	青花菜75g、魚板絲5g	時蔬	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
17	8/6/6 畢業典	三									
17	6月7日	四	白飯	咖哩豬肉	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	瓜子雞湯	99.0	33.0	24.0	744
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	翡翠5g、蛋40g	時蔬	花瓜5g、雞肉20g				
17	6月8日	五	麥片飯	三杯雞腿丁	冬瓜燒肉片	季節蔬菜	虱目魚肉湯	98.0	34.0	25.0	753
			麥片20g、白米110g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	肉片20g、冬瓜20g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
18	6月11日	一	白飯	烤雞腿	海芽炒蛋	季節蔬菜	刺瓜魚丸湯	121.0	39.6	26.4	880
			白米120g	雞腿45g	海芽10g、蛋40g	時蔬	刺瓜10g、魚丸10g				
18	6月12日	二	港式炒飯	鐵路豬排	三鮮大白菜	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	豬排45g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	豆腐20g、海芽5g、柴魚0.3g、海味噌適量				
18	6月13日	三	白飯	柳葉魚	家常板豆腐	季節蔬菜	鮮筍雞湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g	柳葉魚30g	絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	時蔬	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
18	6月14日	四蔬食	焗烤鮮蔬飯	豆包三絲	茶葉蛋	季節蔬菜	玉米濃湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	豆包20g、紅蘿蔔5g、豆芽菜10g	茶葉蛋1顆	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
18	6月15日	五	胚芽飯	咖哩雞	三菇炒肉絲	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、胚芽35g	雞肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
19	018/6/18 端午	一									
19	6月19日	二	炒意麵 意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	無骨香雞排 無骨香雞排45g	蒸銀絲卷 銀絲卷50g	季節蔬菜 時蔬	酸辣湯 豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g	121.0	39.6	26.4	880
19	6月20日	三	白飯 白米120g	蔥爆魚柳 土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	回鍋肉高麗菜 三層肉片30g、豆干10g、高麗菜10g、洋蔥片10g	季節蔬菜 時蔬	紫菜蛋花湯 液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許	119.6	39.2	26.1	870
19	6月21日	四	芝麻飯 白米120g、芝麻5g	梅子雞 骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	季節蔬菜 時蔬	四神排骨湯 四神料15g、排骨15g	120.3	39.4	26.3	875
19	6月22日	五	白紫米雙拼飯 紫米30g、白米90g(分開放)	蒜泥豬肉片 豬肉片35g、蒜泥適量	客家小炒 豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	季節蔬菜 時蔬	虱目魚肉湯 虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g	120.3	39.4	26.3	875





# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑1	7月23日	一	白飯	柳葉魚	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	鮮筍雞湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g	柳葉魚30g	絞肉3g、碎瓜3g、四角油豆腐40g	時蔬	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
暑1	7月24日	二	炸醬麵	迷迭香烤雞腿	蒸銀絲卷	季節蔬菜	梅子檸檬茶	120.3	39.4	26.3	875
			麵條150g、洋蔥丁10g、豆干丁20g、三色豆5g、絞肉5g、炸醬適量	雞腿35g	銀絲卷50g	時蔬	梅子5g、新鮮檸檬適量				
暑1	7月25日	三	白飯	咖哩豬肉	蟹肉炒三絲	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	蟹肉絲15g、筍絲10g、木耳10g	時蔬	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
暑1	7月26日	四	港式炒飯	螞蟻上樹	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	白玉排骨湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	翡翠5g、蛋40g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
暑1	7月27日	五	小米飯	梅筍干肉角	三鮮大白菜	季節蔬菜	鮮菇湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、小米35g	豬肉角20g、筍干10g、梅干菜5g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑2	7月30日	一	白飯	三杯雞腿丁	肉末玉米粒	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	絞肉15g、玉米粒20g、紅蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	時蔬	冬瓜30g、魚丸15g				
暑2	7月31日	二	茄汁炒飯	咔啦雞排	薯條	季節蔬菜	味噌豆腐湯	122.4	40.1	26.7	890
			白米120g、蕃茄醬少許	卡啦胸排45g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
暑2	8月1日	三	白飯	蔥爆魚柳	蒙古烤肉	季節蔬菜	刺瓜鮑菇湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g	土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	肉片20g、芥蘭菜10g、洋葱絲5g、高麗菜10g、烤肉醬適量	時蔬	刺瓜10g、鮑菇片5g				
暑2	8月2日	四 蔬食	炒意麵	素關東煮	茶葉蛋	季節蔬菜	冬瓜檸檬茶	119.6	39.2	26.1	870
			意麵150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔10g、海帶10g、玉米10g、甜不辣10g、油豆腐5g、海苔糕10g	茶葉蛋1顆	時蔬	冬瓜露20g、檸檬5g				
暑2	8月3日	五	麥片飯	梅子雞	三菇炒肉絲	季節蔬菜	酸辣湯	119.6	39.2	26.1	870
			麥片20g、白米110g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

# 光華高中106學年度第二學期營養午餐菜單

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醃類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑3	8月6日	一	白飯	蒲燒鯛魚	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	排骨20g、冬瓜20g				
暑3	8月7日	二	日式炒烏龍麵	綜合鹹酥雞	奶黃包	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	123.1	40.3	26.9	895
			烏龍麵150g、高麗菜10g、洋蔥絲10g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g、肉絲5g	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	奶黃包65g	時蔬	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
暑3	8月8日	三	白飯	鐵路豬排	客家小炒	季節蔬菜	虱目魚肉湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g	豬排45g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
暑3	8月9日	四	焗烤鮮蔬飯	洋蔥肉片	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	海芽蛋花湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	肉片35g、洋蔥10g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
暑3	8月10日	五 新訓	白飯	瓜仔雞丁	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	虱目魚肉湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g	雞肉35g、蔞瓜5g、蘿蔔5g	翡翠5g、蛋40g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑1	7月17日	一									
暑1	7月18日	二									
暑1	7月19日	三	白飯	黑胡椒豬柳	蕃茄豆腐炒蛋	凉拌黑胡椒毛豆莢	鮮筍排骨湯	98.0	32.0	27.0	763
			白米120g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	毛豆莢60g	鮮筍片20g、排骨15g				
暑1	7月20日	四	白飯	烤雞排	肉燥滷四角油豆腐	鮮筍炒蛋	綠豆地瓜湯	104.0	28.5	25.0	755
			白米120g	雞排45g	絞肉3g、碎瓜3g、四角油豆腐40g	鮮麻筍絲20g、蛋30g	綠豆20g、地瓜20g				
暑1	7月21日	五	薏仁飯	泰式酸甜魚柳	蒜泥白肉	蒜香油菜	玉米濃湯	102.0	28.0	30.0	790
			薏仁20g、白米100g	虱目魚條40g、三色椒10g、蒜碎3g、洋蔥5g、泰式醬料適量	五花肉片35g、蒜泥適量	油菜75g、蒜碎3g	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑2	7月24日	一	白飯	迷迭香烤雞腿	肉燥蒸蛋	三色高麗菜	菜頭虱目魚丸湯	98.0	27.0	26.0	735
			白米120g	雞腿35g	液蛋35g、肉燥5g	高麗菜55g、紅蘿蔔10g、木耳10g	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				
暑2	7月25日	二	茄汁炒飯	回鍋肉	鮮筍炒蛋	絲瓜冬粉	芋頭西米露	108.0	25.0	27.0	775
			白米120g、蕃茄醬少許	三層肉片30g(不要太肥)、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	鮮麻筍絲20g、蛋30g	絲瓜40g、袖珍菇10g、冬粉20g	芋頭25g、西米露20g				
暑2	7月26日	三	白飯	黃金魚排	咖哩黃金魚蛋	蒜炒空心菜	鮮筍雞湯	104.0	24.0	32.0	800
			白米120g	魚排40g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	空心菜75g、蒜碎3g	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
暑2	7月27日	四 蔬食	金瓜米粉	茶葉蛋	毛豆筍豆丁	清炒青花椰菜	青菜豆腐湯	100.0	22.0	27.0	730
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、木耳絲5g、香菇5g	茶葉蛋1顆	毛豆仁20g、筍丁10g、豆干丁10g	青花椰菜60g、紅蘿蔔5g	豆腐25g、高麗菜25g				
暑2	7月28日	五	小米飯	梅筍干肉角	柳葉魚	銀芽三絲	紫菜蛋花湯	98.0	26.0	26.0	730
			白米120g、小米35g	豬肉角20g、筍干10g、梅干菜5g	柳葉魚30g	豆芽菜50g、木耳10g、紅蘿蔔10g	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑3	7月31日	一	白飯	三杯雞腿丁	三菇炒肉絲	蒜炒空心菜	味噌豆腐湯	96.0	27.0	27.0	735
			白米120g	雞腿丁55g、九層塔5g、薑片5g	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	空心菜75g、蒜碎3g	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
暑3	8月1日	二	炸醬麵	綜合鹹酥雞	薯條	薑絲乃龍菜	冬瓜檸檬珍珠	108.0	25.0	32.0	820
			麵條150g、洋蔥丁10g、豆干丁20g、三色豆5g、絞肉5g、炸醬適量	雞丁30g、甜不辣10g、四季豆10g、杏鮑菇10g	地瓜薯條40g另備梅粉	薑絲少許、乃龍菜75g	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
暑3	8月2日	三	白飯	蒸豆腐鮮魚片	蒙古烤肉	韭菜蛋冬粉	刺瓜鮑菇湯	102.0	26.0	24.0	728
			白米120g	豆腐5g、鮮魚片30g	肉片20g、芥蘭菜10g、洋蔥絲5g、高麗菜10g、烤肉醬適量	韭菜15g、冬粉20g、蛋15g	刺瓜10g、鮑菇片5g				
暑3	8月3日	四	港式炒飯	旗魚排	鮮筍炒蛋	小黃瓜甜不辣	菜頭排骨湯	98.5	25.0	28.0	750
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	旗魚45g	鮮麻筍絲20g、蛋30g	小黃瓜35g、甜不辣30g	排骨20g、菜頭25g				
暑3	8月4日	五	麥片飯	咖哩雞	冬瓜燒肉片	三絲高麗菜	酸辣湯	104.0	26.0	25.0	745
			麥片20g、白米110g	雞肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g	肉片20g、冬瓜20g	高麗菜50g、木耳絲10g、紅蘿蔔絲15g	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				

週期	日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	湯	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (kcal)
暑4	8月7日	一	白飯	糖醋溜魚條	客家小炒	薑絲乃龍菜	冬瓜排骨湯	98.0	27.0	29.0	761
			白米120g	土魷魚條40g、三色椒10g、茄汁適量	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	薑絲少許、乃龍菜75g	排骨20g、冬瓜20g				
暑4	8月8日	二	日式炒烏龍麵	滷味雞腿	海芽炒蛋	金沙絲瓜	奶香玉米濃湯	102.0	26.0	27.0	755
			烏龍麵150g、高麗菜10g、洋蔥絲10g、紅蘿蔔絲2g、木耳絲3g、肉絲5g	雞腿45g、滷包	海芽10g、蛋40g	絲瓜40g、鹹蛋10g	蛋20g、玉米粒15g、洋蔥5g、馬鈴薯10g				
暑4	8月9日	三	白飯	烤豬排	肉燥滷蛋	高麗菜炒培根	虱目魚皮魚肉湯	98.5	27.0	25.0	730
			白米120g	豬排45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶10g	高麗菜65g、培根20g	虱目魚肉10g、魚皮5g、薑絲5g				
暑4	8月10日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	嫩蛋杏鮑菇	素滷味	枸杞地瓜葉	海芽蛋花湯	102.0	26.0	27.0	755
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	杏鮑菇15g、芹菜3g、蛋15g、紅蘿蔔絲3g	海帶15g、豆干15g、海苔糕10g、白蘿蔔10g、甜不辣10g	地瓜葉75g、枸杞3g	液蛋15g、海芽3g				
新訓	2017/8/11 永豐	五 新生始 業輔導	焗烤飯	綜合鹽酥雞	翡翠蒸蛋	蒜香高麗菜	冬瓜西米露	108.0	27.0	32.0	828
			白米100g、絞肉10g、三色豆5g、洋蔥5g、彩椒5g、起司10g	雞胸肉丁35g、百頁豆腐10g、米血10g、甜不辣10g、薯條10g、九層塔	翡翠5g、蛋40g	高麗菜90g、蒜碎3g	冬瓜露20g、西米露20g				