

光華高中107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)
1	8月30日	四	小米飯	左宗棠雞	紅燒獅子頭	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	120.3	39.4	26.3	875
			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	獅子頭30g、大白菜35g	時蔬	冬瓜35g、薑絲2g				
1	8月31日	五	白紫米雙拼飯	南瓜豬肉壽喜燒	三色蛋	季節蔬菜	虱目魚肉湯	120.3	39.4	26.3	875
			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	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

光華高中107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3日	一	白飯	滷味雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	120.3	39.4	26.3	875
			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	時蔬	液蛋25g、紫菜5g、蔥花少許				
2	9月4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	120.3	39.4	26.3	875
			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	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
2	9月5日	三	白飯	梅干魯排骨	三鮮大白菜	季節蔬菜	綠豆粉角湯	120.6	39.5	26.3	877
			白米120g	梅干15g、排骨45g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	綠豆20g、粉角10g				
2	9月6日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	綜合鹽酥杏鮑菇	茶葉蛋	季節蔬菜	刺瓜鮑菇湯	121.7	39.8	26.6	885
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	薯條10g、白頁豆腐10g、四季豆10g、杏鮑菇15g、芋頭條10g	茶葉蛋1顆	時蔬	刺瓜10g、鮑菇片5g				
2	9月7日	五	胚芽飯	蒜泥豬肉片	蔥燒豆腐	季節蔬菜	蒜頭雞湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、胚芽35g	豬肉片35g、蒜泥適量	豆腐30g、蔥段5g、紅蘿蔔5g	時蔬	蒜頭5g、雞肉20g				

光華高中107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10日	一	白飯	糖醋溜魚條	木須肉	季節蔬菜	白玉排骨湯	96.0	34.0	28.0	772
			白米120g	鯰魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	雞蛋10g、肉片30g、木耳10g、小黃瓜10g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
3	9月11日	二	什錦炒米粉	咋啦雞排	薯條	季節蔬菜	玉米濃湯	115.0	31.0	24.0	800
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	卡拉胸排45g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
3	9月12日	三	白飯	鳳梨咕魯肉	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	冬瓜檸檬茶	106.0	32.0	25.0	777
			白米120g	洋蔥3g、紅椒3g、新鮮鳳梨5g、軟骨丁15g、青椒3g	蕃茄丁15g、液蛋20g	時蔬	冬瓜露20g、檸檬5g				
3	9月13日	四	麥片飯	三杯雞腿丁	客家小炒	季節蔬菜	魚丸芹菜湯	95.0	34.0	28.0	768
			麥片20g、白米110g	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	虱目魚丸15g、芹菜2g				
3	9月14日	五	地瓜飯	咖哩豬肉	花枝丸*2	季節蔬菜	金菇筍絲湯	100.0	33.0	27.0	775
			白米120g、地瓜20g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	花枝丸35g	時蔬	金針菇15g、筍絲15g				

光華高中107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17日	一	白飯	柳葉魚	左宗棠雞	季節蔬菜	酸辣湯	100.0	33.0	26.0	766
			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	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋 15g、肉絲10g、筍絲5g、木 耳5g				
4	9月18日	二	茄汁炒飯	綜合鹽酥雞	肉末玉米粒	季節蔬菜	大黃瓜虱目魚丸湯	110.0	33.0	25.0	797
			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	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				
4	9月19日	三	白飯	鐵路豬排	日式蒸蛋	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	100.0	33.0	25.0	757
			白米120g	豬排45g	液蛋40g、三色豆5g、香 菇絲3g、魚板絲3g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
4	9月20日	四	炒意麵	素滷味	蒸銀絲卷	季節蔬菜	味噌豆腐湯	118.0	26.0	20.0	756
			意麵150g、高麗菜10g、 紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、 香菇5g	海帶(不要結)15g、豆干 15g、海苔糕10g、白蘿蔔 10g	銀絲卷50g	時蔬	海芽5g、軟豆腐25g、味噌 適量				
4	9月21日	五	小米飯	迷迭香烤雞腿	糖醋咕咾肉	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	95.0	35.0	28.0	772
			白米120g、小米35g	雞腿35g	豬肉30g、青椒5g、洋蔥 3g、鳳梨5g	時蔬	冬瓜35g、薑絲2g				

光華高中107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	2018/9/24 中秋節	一									
5	9月25日	二	港式炒飯	無骨香雞排	海帶滷豆干	季節蔬菜	虱目魚肉湯	96.0	35.0	29.0	785
			白米120g、三色豆20g、 臘肉10g	無骨香雞排45g	海帶(不要結)20g、黑豆 干20g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑 絲5g				
5	9月26日	三	白飯	筍干蹄膀	咖哩雞丁	季節蔬菜	芋頭西米露	114.0	33.0	25.0	813
			白米120g	筍干15g、蹄膀30g(切小 塊)	雞胸肉丁20g、馬鈴薯 15g、紅蘿蔔15g、洋蔥丁 5g、咖哩	時蔬	芋頭25g、西米露20g				
5	9月27日	四	白飯	蒲燒鯛魚	韓式肉片	季節蔬菜	海芽蛋花湯	98.0	35.0	27.0	775
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	豬肉片15-25g、大白菜 10g、泡菜10g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
5	9月28日	五	胚芽飯	高昇排骨	三鮮大白菜	季節蔬菜	香菇雞湯	98.0	34.0	27.0	771
			白米120g、胚芽35g	排骨45g、豆干丁10g、杏 鮑菇10g	花枝20g、虱目魚肉20g、 虱目魚丸5g、筍絲5g、大 白菜20g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

光華高中107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1日	一	白飯	宮保雞丁	什錦香腸片	季節蔬菜	鮮筍排骨湯	99.0	33.0	26.0	762
			白米120g	雞腿丁50g、筍丁5g、洋蔥丁5g、甜椒5g	香腸片30g、小黃瓜10g、紅蘿蔔片5g、黑木耳5g	時蔬	鮮筍片20g、排骨15g				
6	10月2日	二	米糕	烤豬排	肉燥滷蛋	季節蔬菜	菜頭虱目魚丸湯	96.0	35.0	28.0	776
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	豬肉片45g	蛋1顆、絞肉6g、海帶(不要結)10g	時蔬	白蘿蔔20g、虱目魚丸10g、芹菜2g				
6	10月3日	三	白飯	梅子雞	打拋肉	季節蔬菜	味噌豆腐湯	96.0	35.0	27.0	767
			白米120g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	蔥花5g、絞肉30g、洋蔥丁10g	時蔬	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
6	10月4日	四	焗烤鮮蔬飯	關東煮2	塔香海根	季節蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	113.0	30.0	24.0	788
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司5g	白蘿蔔10g、油豆腐10g、玉米10g、海帶(不要結)5g、芋頭糕5g	海根35g、豆包10g、九層塔5g	時蔬	山粉圓20g、冬瓜露20g、檸檬5g				
6	10月5日	五	燕麥飯	柳葉魚	粉蒸肉片	季節蔬菜	鮮菇湯	96.0	32.0	27.0	755
			白米120g、燕麥35g	柳葉魚30g	豬肉片35g、蒸肉粉適量	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				

光華高中107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)
7	10月8日	一	白飯	洋蔥肉片	花枝丸*2	季節蔬菜	酸辣湯	99.0	33.0	26.0	762
			白米120g	肉片35g、洋蔥10g	花枝丸35g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
7	10月9日	二	茄汁義大利麵	滷味雞腿	薯條	季節蔬菜	玉米濃湯	114.0	34.0	26.0	826
			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	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
7	8/10/10 國慶	三									
7	10月11日	四	小米飯	咖哩豬肉	炸日本鹹魚	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	100.0	35.0	27.0	783
			白米120g、小米35g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	日本鹹魚35g(不裹粉)	時蔬	排骨20g、冬瓜20g				
7	10月12日	五	白紫雙併	左宗棠雞	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	103.0	33.0	26.0	778
			紫米20g、白米100g	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	翡翠5g、蛋40g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

光華高中107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)
8	10月15日	一	白飯	醬魯軟骨丁	毛豆筍豆丁	季節蔬菜	虱目魚肉湯	96.0	34.0	27.0	763
			白米120g	軟骨丁45g	毛豆仁20g、筍丁10g、豆干丁10g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
8	10月16日	二	奶香義大利麵	烤無骨雞腿排	洋蔥炒蛋	季節蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	105.0	34.0	26.0	790
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g	無骨雞腿排45g	蛋30g、洋蔥25g	時蔬	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
8	10月17日	三	白飯	蔥爆魚柳	螞蟻上樹	季節蔬菜	清燉肉骨茶	104.0	33.0	26.0	782
			白米120g	鯧魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	時蔬	肉骨茶包30g、排骨20g				
8	10月18日	四 蔬食	什錦炒飯	紅燒豆腐	嫩蛋杏鮑菇	季節蔬菜	南瓜濃湯	101.0	30.0	25.0	749
			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	時蔬	南瓜10g、馬鈴薯20g、蛋20g				
8	2018/10/19 段考	五									

光華高中107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)
9	10月22日	一	白飯	蒲燒鯛魚	紅燒獅子頭	季節蔬菜	白玉排骨湯	98.0	33.0	27.0	767
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	獅子頭30g、大白菜35g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
9	10月23日	二	什錦炒麵	迷迭香烤雞腿	奶黃包2/3、芝麻包1/3	季節蔬菜	薑絲冬瓜湯	119.0	32.0	22.0	802
			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	雞腿35g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	冬瓜35g、薑絲2g				
9	10月24日	三	白飯	梅干魯排骨	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	98.0	34.0	27.0	771
			白米120g	梅干15g、排骨45g	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
9	10月25日	四	燕麥飯	瓜子雞丁	三鮮大白菜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	96.0	34.0	26.0	754
			白米120g、燕麥35g	雞肉35g、蔞瓜5g、蘿蔔5g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
9	10月26日	五	地瓜飯	日式豬排	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	100.0	35.0	28.0	792
			白米120g、地瓜20g	日式豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	翡翠3g、蛋白5g、香菇絲3g、大白菜10g				

光華高中107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)
10	10月29日	一	白飯	豆酥鱈魚	照燒玉米腿丁	季節蔬菜	綠豆湯	107.0	34.0	26.0	798
			白米120g	豆酥3g、圓鱈魚35g	雞肉35g、玉米塊30g、蘿蔔15g	時蔬	綠豆20g				
10	10月30日	二	港式炒飯	咋啦雞排	三菇炒肉絲	季節蔬菜	味噌豆腐湯	98.0	32.0	28.0	772
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	卡啦胸排45g	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
10	10月31日	三	白飯	蒜泥豬肉片	海帶滷豆干	季節蔬菜	香菇雞湯	98.0	32.0	25.0	745
			白米120g	豬肉片35g、蒜泥適量	海帶(不要結)20g、黑豆干20g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				
10	11月1日	四 蔬食	金瓜米粉	素麻辣燙	薯條	季節蔬菜	玉米濃湯	119.0	25.0	19.0	747
			米粉150g、高麗菜20g、金瓜絲10g、木耳絲5g、香菇5g	高麗菜20g、火鍋料15g、白蘿蔔15g、凍豆腐10g、海苔糕10g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	玉米20g、紅蘿蔔10g、蛋30g				
10	11月2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	95.0	33.0	27.0	755
			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	時蔬	大黃瓜10g、虱目魚丸10g				

光華高中107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5日	一	白飯	韓式肉片	玉米滑蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g	豬肉片15-25g、大白菜10g、年糕10g、泡菜10g	玉米20g、蛋20g	時蔬	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
11	11月6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	125.1	36.4	29.3	910
			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	時蔬	排骨20g、冬瓜20g				
11	11月7日	三	白飯	回鍋肉	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	虱目魚肉湯	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	三層肉片30g(不要太肥)、青椒5g、豆干10g、紅椒5g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
11	11月8日	四	香鬆飯	烤雞排	客家小炒	季節蔬菜	白玉黑輪湯	121.7	35.4	28.5	885
			香鬆10g、白米120g	雞排45g	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	白蘿蔔10g、黑輪10g				
11	11月9日	五	燕麥飯	糖醋溜魚條	蒜泥豬肉片	季節蔬菜	南瓜濃湯	122.4	35.6	28.7	890
			白米120g、燕麥35g	鯰魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	豬肉片35g、蒜泥適量	時蔬	南瓜15g、馬鈴薯15g、蛋20g、洋蔥5g				

光華高中107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12日	一	白飯	迷迭香烤雞腿	三鮮大白菜	季節蔬菜	丁香味噌湯	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g	雞腿35g	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				
12	11月13日	二	炒意麵	鐵路豬排	巧克力牛奶饅頭	季節蔬菜	酸辣湯	119.6	34.8	28.0	870
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、紅蘿蔔絲5g	豬排45g	巧克力牛奶饅頭60g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
12	11月14日	三	白飯	柳葉魚	三色蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	柳葉魚30g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	時蔬	雞肉20g、當歸料5g				
12	11月15日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	綜合鹽酥杏鮑菇	茶葉蛋	季節蔬菜	白玉鮮菇湯	123.1	35.8	28.8	895
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司10g	薯條10g、白頁豆腐10g、四季豆10g、杏鮑菇15g、芋頭條10g	茶葉蛋1顆	時蔬	白蘿蔔10g、香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				
12	11月16日	五	小米飯	瓜仔雞丁	海帶滷豆干	季節蔬菜	薑絲冬瓜蜆仔湯	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g、小米35g	雞肉35g、蔞瓜5g、蘿蔔5g	海帶(不要結)20g、黑豆干20g	時蔬	薑絲3g、冬瓜10g、蜆仔10g				

光華高中107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	11月19日	一	白飯	鳳梨咕魯肉	螞蟻上樹	季節蔬菜	虱目魚肉湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g	洋蔥3g、紅椒3g、新鮮鳳梨5g、軟骨丁25g、青椒3g	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、魚丸5g、薑絲5g				
13	11月20日	二	米糕	咋啦雞排	小黃瓜甜不辣	季節蔬菜	四神排骨湯	125.1	36.4	29.3	910
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	咋啦胸排45g	小黃瓜35g、甜不辣30g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
13	11月21日	三	白飯	壽喜燒肉片	烤日本鹹魚	季節蔬菜	丁香味噌湯	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g	豬肉40g、高麗菜10g、洋葱片10g	日本鹹魚35g(烤乾一點)	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22日	四	麥片飯	三杯雞腿丁	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	香菇羹湯	121.0	35.2	28.4	880
			麥片20g、白米110g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
13	11月23日	五	白紫雙併	蜜汁排骨	日式蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	119.6	34.8	28.0	870
			紫米20g、白米100g	排骨45g、蜜汁醬適量、白芝麻適量	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

光華高中107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26日	一	白飯	蒲燒鯛魚	洋蔥肉片	季節蔬菜	菜頭玉米湯	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	肉片35g、洋蔥10g	時蔬	菜頭20g、玉米10				
14	11月27日	二	什錦炒米粉	黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	季節蔬菜	山藥燉排骨	121.0	35.2	28.4	880
			米粉150g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、洋蔥絲5g、木耳絲5g、肉絲8g	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
14	11月28日	三	白飯	烤雞腿排	玉米滑蛋	季節蔬菜	翡翠珍珠羹	119.6	34.8	28.0	870
			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29日	四 蔬食	什錦炒飯	麻婆豆腐	焗烤咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	冬瓜金菇湯	119.6	34.8	28.0	870
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	豆腐35g、醬瓜5g、三色豆5g	起司絲5g、杏鮑菇15g、馬鈴薯丁15g	時蔬	冬瓜15g、金針菇15g、香菇15g				
14	11月30日	五	薏仁飯	木須肉	左宗棠雞	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	120.3	35.0	28.2	875
			薏仁20g、白米100g	雞蛋10g、肉片30g、木耳10g、小黃瓜10g	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				

光華高中107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)
15	12月3日	一	白飯	照燒玉米腿丁	蔥爆魚柳	季節蔬菜	丁香味噌湯	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	雞肉35g、玉米塊15g、蘿蔔15g	鮭魚條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				
15	12月4日	二	義大利肉醬麵	日式豬排	薯條	季節蔬菜	奶香玉米濃湯	126.5	36.8	29.6	920
			義大利麵150g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g(不用茄汁)	日式豬排45g	地瓜薯條40g另備梅粉	時蔬	蛋20g、玉米粒10g、洋蔥10g、馬鈴薯10g、火腿丁10g				
15	018/12/5 段考	三									
15	12月6日	四	白飯	咖哩豬肉	三鮮大白菜	季節蔬菜	當歸雞湯	121.7	35.4	28.5	885
			白米120g	豬肉20g、紅蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	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				
15	12月7日	五	胚芽飯	迷迭香烤雞腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	白玉黑輪湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g、胚芽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107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10日	一	白飯	柳葉魚	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	清燉肉骨茶	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g	柳葉魚30g	蕃茄丁15g、液蛋20g	時蔬	肉骨茶包30g、排骨20g				
16	12月11日	二	什錦炒麵	無骨香雞排	奶黃包2/3、芝麻包1/3	季節蔬菜	酸辣湯	124.4	36.2	29.2	905
			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	無骨香雞排45g	奶黃包65g、芝麻包65g	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
16	12月12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	121.7	35.4	28.5	885
			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13日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	三色蛋	海帶三絲	季節蔬菜	玉米濃湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g、香菇5g、四季豆5g、彩椒5g、起司10g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	海帶絲20g、筍絲15g、紅蘿蔔絲15g	時蔬	玉米20g、馬鈴薯10g、紅蘿蔔10g、蛋20g				
16	12月14日	五	地瓜飯	醬魯軟骨丁	三菇炒肉絲	季節蔬菜	海芽蛋花湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g、地瓜20g	軟骨丁45g	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				

光華高中107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)
17	12月18日	二	什錦炒米粉	咔啦雞排	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	虱目魚肉湯	125.8	36.6	29.5	915
			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	豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、蔥3g、油豆腐20g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
17	12月19日	三	白飯	蒲燒鯛魚	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	山藥燉排骨	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	翡翠5g、蛋40g	時蔬	山藥10g、紅蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
17	12月20日	四	香鬆飯	韓式肉片	蔥爆雞柳	季節蔬菜	丁香味噌湯	119.6	34.8	28.0	870
			香鬆10g、白米120g	豬肉片15-25g、大白菜10g、年糕10g、泡菜10g	雞柳40g、洋蔥20g、青蔥3g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、柴魚片0.3g、味噌適量				
17	12月21日	五	白紫雙併	麻油雞	花枝丸*2	季節蔬菜	金菇筍絲湯	120.3	35.0	28.2	875
			紫米20g、白米100g	雞丁35g、高麗菜15g	花枝丸35g	時蔬	金針菇15g、筍絲15g				
17	2/22 (運動會)	六	茄汁炒飯	綜合鹽酥雞	肉末玉米粒	季節蔬菜	熱紅豆湯圓	125.8	36.6	29.5	915
			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	紅豆15g、湯圓15g				

光華高中107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	8/12/23 (運動)	日	胚芽飯	咖哩豬肉	關東煮1	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g、胚芽35g	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(不要結)5g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
18	12月24日	一	白飯	烤翅小腿	梅筍干肉角	季節蔬菜	菜頭玉米湯	119.6	34.8	28.0	870
			白米120g	翅小腿2支	豬肉角20g、筍干10g、梅干菜5g	時蔬	菜頭20g、玉米10				
18	12月25日	二	茄汁義大利麵	黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	122.4	35.6	28.7	890
			義大利麵130g、絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	時蔬	南瓜15g、蛋10g、馬鈴薯5g				
18	12月26日	三	白飯	梅子雞	客家小炒	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	121.0	35.2	28.4	880
			白米120g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	豆干35g、肉絲6g、乾魷魚10g、芹菜10g、蔥段2g	時蔬	冬瓜30g、魚丸15g				
18	12月27日	四 蔬食	什錦炒飯	素肉燥鴿蛋油豆腐	泡菜炒年糕	季節蔬菜	當歸百菇湯	119.6	34.8	28.0	870
			白飯100g、高麗菜10g、紅蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	素肉燥5g、鴿蛋15g、四角油豆腐20g、海根10g	大白菜15、紅蘿蔔5g、年糕25g、泡菜15g	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28日	五	燕麥飯	紅燒咕咾肉	蔥爆魚柳	季節蔬菜	海芽蛋花湯	120.3	35.0	28.2	875
			白米120g、燕麥35g	咕咾肉40g、紅蘿蔔片10g、白蘿蔔片10g	鯷魚條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107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	2018/12/31放假	一									
19	2019/1/1放假	二									
19	1月2日	三	白飯	蒲燒鯛魚	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	香菇羹湯	104.0	28.0	25.0	753
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、高麗菜15g				
19	1月3日	四	白紫雙併	蒜泥豬肉片	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	當歸雞湯	110.0	26.0	27.0	787
			紫米20g、白米100g	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4日	五	胚芽飯	卡啦雞排	什錦香腸片	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	112.0	24.0	30.0	814
			白米120g、胚芽35g	卡啦胸排45g	香腸片30g、小黃瓜10g、紅蘿蔔片5g、黑木耳5g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				

光華高中107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7日	一	白飯	滷豬排	泰式酸甜魚柳	季節蔬菜	大頭菜排骨湯	102.0	26.5	28.0	766
			白米120g	豬排40g	鯧魚或土魷魚條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8日	二	什錦炒飯	綜合鹹酥雞	薑炒海帶芽	季節蔬菜	玉米濃湯	110.0	25.0	30.0	810
			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、馬鈴薯10g、紅蘿蔔10g、蛋20g				
20	1月9日	三	白飯	梅干魯排骨	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉冬粉湯	104.0	27.5	28.0	778
			白米120g	梅干15g、排骨45g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	時蔬	冬菜2g、鴨肉10g、冬粉5g				
20	1月10日	四	炒意麵	素關東煮	薯條	季節蔬菜	八寶燒仙草	116.0	25.5	28.5	822.5
			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(不要結)5g、玉米10g、油豆腐10g、海苔糕10g	薯條40g	時蔬	仙草15g、八寶料15g				
20	1月11日	五	小米飯	烤無骨雞腿排	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	虱目魚肉湯	104.0	28.5	27.5	777.5
			白米120g、小米35g	無骨雞腿排45g	絞肉5g、滷四角油豆腐30g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

光華高中107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)
21	1月14日	一	白飯	南瓜豬肉壽喜燒	玉米炒蛋	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	105.0	26.0	28.0	776
			白米120g	五花肉片30g、南瓜10g、香菇10g、蔥花5g、洋蔥5g	雞蛋30g、玉米20g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
21	1月15日	二	地瓜飯	烤翅小腿	木須肉	季節蔬菜	四神排骨湯	108.0	27.0	27.5	787.5
			白米120g、地瓜20g	翅小腿2支	雞蛋10g、肉片30g、木耳10g、小黃瓜10g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
21	1月16日	三 設計 第3名	香菇肉絲油飯	脆溜雞球	青椒炒肉絲	蔥燒豆腐	味噌湯	101.0	32.0	25.0	757
			糯米、香菇、蝦米、魷魚、紅蔥頭片、老薑絲	雞肉球、花椒粒、蒜片、蔥段、薑片	肉絲、青椒絲、紅辣椒絲、薑絲、蒜末	蔥段、蒜片、薑片、豆腐、紅蘿蔔片	鮭魚、柴魚、味噌、嫩豆腐、米酒、青蔥、薑				
21	1月17日	四 設計 第2名	焗烤菠菜燉飯	鹹酥柳葉魚	螞蟻上樹	炒什錦青菜	蔬菜湯	101.0	32.0	25.0	757
			米飯、雞蛋、金針菇、菠菜、玉米粒、乳酪絲、豬肉片	柳葉魚、胡椒粉、海鹽、雞蛋、酥炸粉、檸檬	冬粉、豬肉、蔥、薑、蒜、醬油、胡椒粉	花椒、胡蘿蔔、蒜、荷蘭豆、王子菇、醬油	高麗菜、番茄、絲瓜、玉米、雞蛋、乾香菇				
21	1月18日	五 設計 第1名	白飯	日式蒸蛋	馬鈴薯炒肉絲	蒜炒高麗菜	香菇雞湯	100.0	34.0	27.0	779
			白米120g	雞蛋、魚板、金針菇	馬鈴薯、豬肉、木耳	蒜頭、高麗菜	香菇、雞肉				

光華高中107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	2019/2/11	一									
	開學日										
1	2月12日	二	薏仁飯	雞塊*2+薯餅	螞蟻上樹	蕃茄豆腐炒蛋	芹香魚丸湯	112.0	24.0	27.0	787
			薏仁20g、白米100g	雞塊30g、薯餅30g	冬粉20g、絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	蕃茄丁10g、豆腐10g、液蛋15g	虱目魚丸15g、芹菜2g				
1	2月13日	三	白飯	豆酥鱈魚	紅燒獅子頭	花園雙蔬	味噌豆腐湯	106.0	29.0	29.0	801
			白米120g	豆酥3g、圓鱈魚35g	獅子頭30g、大白菜35g	白花椰菜20g、綠花椰菜20g、紅蘿蔔5g	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
1	2月14日	四	麻油雞飯	蔥爆魚柳	三鮮大白菜	季節蔬菜	四神排骨湯	110.0	26.0	28.0	796
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、雞丁15g	鮭魚或土魷魚條30g(1.5塊)、蔥段5g、紅蘿蔔片5g、洋蔥5g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、大白菜20g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
1	2月15日	五	胚芽飯	醬魯軟骨丁	三色蛋	季節蔬菜	香菇雞湯	103.0	28.0	26.0	758
			白米120g、胚芽35g	軟骨丁45g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	時蔬	香菇20g、雞肉20g				

光華高中107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)
2	2月18日	一	白飯	蒲燒鯛魚	咖哩黃金魚蛋	泡菜炒年糕(不要太辣)	白玉排骨湯	110.0	23.5	28.5	790.5
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔10g	大白菜15、紅蘿蔔5g、年糕25g、泡菜15g	排骨20g、白蘿蔔25g				
2	2月19日	二	茄汁炒飯	迷迭香烤雞腿	什錦香腸片	季節蔬菜	熱紅豆湯圓	112.0	24.0	27.0	787
			白米120g、蕃茄醬少許	雞腿35g	香腸片30g、小黃瓜10g、紅蘿蔔片5g、黑木耳5g	時蔬	紅豆15g、湯圓15g				
2	2月20日	三	白飯	梅干魯排骨	日式蒸蛋	干煸四季豆	鳳梨苦瓜雞湯	102.0	27.5	28.0	770
			白米120g	梅干15g、排骨45g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	四季豆35g、豬肉末10g、大蒜5g、干辣椒3g	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
2	2月21日	四 蔬食	豆菜意麵	綜合鹽酥杏鮑菇	蒸銀絲卷	季節蔬菜	南瓜濃湯	110.0	25.0	30.0	810
			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	南瓜15g、馬鈴薯15g、蛋20g、洋蔥5g				
2	2月22日	五	地瓜飯	黑胡椒豬柳	花枝丸*2	季節蔬菜	虱目魚肉湯	108.0	26.0	29.0	797
			白米120g、地瓜20g	洋蔥20g、豬柳30g、黑胡椒適量	花枝丸35g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
2	2月23日	六	麥片飯	蒜泥豬肉片	柳葉魚	彩繪青花菜	海芽蛋花湯	108.0	28.0	28.5	800.5
			麥片20g、白米110g	豬肉片35g、蒜泥適量	柳葉魚30g	魚板絲5g、青花菜70g、木耳5g	液蛋15g、海芽3g				

光華高中107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4日	一	白飯	滷豬排	三鮮大白菜	季節蔬菜	當歸麵線	101.0	34.0	25.0	765
			白米120g	豬排40g	真烏賊20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、結球白菜20g	時蔬	麵線10g、當歸料5g				
4	3月5日	二	白油麵	綜合鹹酥雞	花枝丸*2	蒜香菠菜	香菇肉羹湯	104.0	34.0	27.0	795
			白油麵150g	雞丁30g、天婦羅10g、敏豆莢10g、薯條10g	真烏賊丸35g	菠菜75g、蒜碎3g	香菇10g、筍絲10g、肉羹15g、甘藍15g、黑木耳3g				
4	3月6日	三	白飯	粉蒸肉片	糖醋溜魚條	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	99.0	35.0	28.0	788
			白米120g	豬肉片35g、蒸肉粉適量	鯰魚或土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	時蔬	豆腐20g、海芽5g、正鯉0.3g、海味噌適量				
4	3月7日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	素肉燥鴿蛋油豆腐	泡菜炒年糕(不要太辣)	季節蔬菜	鮮菇湯	105.0	32.0	25.0	773
			白米120g、香菇5g、敏豆莢5g、彩椒5g、起司10g	素肉燥5g、鴿蛋15g、四角油豆腐20g、海根10g	結球白菜15、胡蘿蔔5g、年糕25g、泡菜15g	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				
4	3月8日	五	燕麥飯	梅筍干肉角	螞蟻上樹	菇扒刈菜仁	虱目魚肉湯	105.0	33.0	25.0	777
			白米120g、燕麥35g	豬肉角20g、筍干10g、梅干菜5g	冬粉20g、豬絞肉5g、木耳絲3g、甘藍絲8g、蘿蔔絲5g	金針菇10g、刈菜仁60g	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

光華高中107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11日	一	白飯	紅燒咕啫肉	日式蒸蛋	季節蔬菜	瓜子雞湯	98.0	35.0	27.0	775
			白米120g	咕啫肉40g、胡蘿蔔片10g、白蘿蔔片10g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	時蔬	花瓜5g、全雞20g				
5	3月12日	二	茄汁義大利麵	黑胡椒炒肉絲	沙威瑪-大亨堡	花園雙蔬	奶香玉米濃湯	118.0	34.0	25.0	833
			義大利麵130g、豬絞肉10g、三色豆10g、洋蔥丁5g、茄汁適量	肉絲20g、洋蔥絲20g、黑胡椒醬適量	大亨堡50g	花椰菜20g、青花菜菜20g、胡蘿蔔5g	蛋20g、甜玉米粒10g、洋蔥10g、馬鈴薯10g、火腿丁10g				
5	3月13日	三	白飯	蒲燒鯛魚	瓜子肉油豆腐	季節蔬菜	豆薯蛋花湯	96.0	35.0	26.0	758
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	豬豬絞肉15g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、青蔥3g、油豆腐20g	時蔬	豆薯10g、液蛋10g				
5	3月14日	四	胚芽飯	三杯雞腿丁	玉米炒蛋	季節蔬菜	山藥燉排骨	106.0	35.0	26.0	798
			白米120g、胚芽35g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	雞蛋30g、甜玉米20g	時蔬	山藥10g、胡蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
5	3月15日	五	小米飯	咖哩豬肉	家常板豆腐	高麗菜炒培根	薑絲冬瓜蜆仔湯	103.0	34.0	28.0	800
			白米120g、小米35g	豬肉20g、胡蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	豬絞肉10g、三色豆5g、板豆腐20g、筍片10g	甘藍65g、培根20g	薑絲3g、冬瓜10g、蜆仔10g				

光華高中107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18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	27.0	767
			白米120g	骨腿丁25g、翅腿25g、甘藍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、正鱈片0.3g、味噌適量				
6	3月19日	二	米糕	雞塊*2+薯餅	肉燥滷四角油豆腐	小黃瓜甜不辣	四神排骨湯	113.0	33.0	25.0	809
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	雞塊30g、薯餅30g	豬絞肉5g、滷四角油豆腐30g	花胡瓜35g、天婦羅30g	四神料15g、排骨15g				
6	3月20日	三	白飯	打拋肉	三鮮大白菜	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	99.0	34.0	27.0	775
			白米120g	蔥花5g、豬絞肉30g、洋葱丁10g、九層塔3g	真烏賊20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、結球白菜20g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
6	3月21日	四 蔬食	什錦炒飯	翡翠蒸蛋	關東煮2	季節蔬菜	大黃瓜鮑菇湯	105.0	32.0	25.0	773
			白飯100g、甘藍10g、胡蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	翡翠5g、雞蛋40g	白蘿蔔10g、油豆腐10g、甜玉米10g、海帶(不要結)5g、芋頭糕5g	時蔬	大黃瓜20g、杏鮑菇15g				
6	3月22日	五	薏仁飯	瓜仔雞丁	蒜泥豬肉片	雙菇青花菜	玉米蛋花湯	101.0	35.0	27.0	787
			薏仁20g、白米100g	全雞35g、蔴瓜5g、蘿蔔5g	豬肉片35g、蒜泥適量	袖珍菇20g、鮑魚菇20g、青花菜25g	甜玉米10g、雞蛋15g				

光華高中107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25日	一	白飯	迷迭香烤雞腿	客家小炒	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	99.0	34.0	27.0	775
			白米120g	雞腿35g	五香豆干35g、肉絲6g、乾阿根廷魷10g、芹菜10g、青蔥2g	時蔬	排骨20g、冬瓜20g				
7	3月26日	二	炒意麵	蔥爆魚柳	醬魯軟骨丁	鮮筍三絲	芋頭西米露	104.0	35.0	28.0	808
			意麵150g、甘藍20g、肉絲10g、木耳絲5g、胡蘿蔔絲5g	鮭魚或土魷魚條30g(1.5塊)、青蔥5g、胡蘿蔔片5g、洋蔥5g	軟骨丁45g	筍絲30g、木耳絲10g、胡蘿蔔絲10g	芋頭25g、西米露20g				
7	3月27日	三	白飯	紅燒咕咾肉	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	虱目魚肉湯	99.0	34.0	27.0	775
			白米120g	咕咾肉40g、胡蘿蔔片10g、白蘿蔔片10g	蕃茄丁10g、傳統豆腐10g、液蛋15g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
7	9/3/28段考停	四									
7	3月29日	五	地瓜飯	鐵路豬排	咖哩黃金魚蛋	蒜炒空心菜	香菇雞湯	104.0	34.0	27.0	795
			白米120g、地瓜20g	豬排45g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔10g	空心菜75g、蒜碎3g	香菇20g、全雞20g				

光華高中107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)
9	4月8日	一	白飯	梅干魯排骨	馬鈴薯炒肉絲	季節蔬菜	海芽蛋花湯	103.0	33.0	26.0	778
			白米120g	梅干15g、排骨45g	馬鈴薯、豬肉、木耳	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
9	4月9日	二	炒米板條	無骨香雞排	木須肉	毛豆筍豆丁	酸辣湯	100.0	34.0	27.0	779
			米板條150g、甘藍20g、胡蘿蔔絲3g、木耳絲2g、洋蔥絲5g、肉絲6g、魚板絲10g	無骨香雞排45g	雞蛋10g、肉片30g、木耳10g、花胡瓜10g	毛豆仁20g、筍丁10g、五香豆干丁10g	豆腐20g、甘藍絲15g、雞蛋15g、肉絲10g、筍絲5g、木耳5g				
9	4月10日	三	白飯	柳葉魚	壽喜燒肉片	季節蔬菜	芋頭西米露	104.0	34.0	26.0	786
			白米120g	長體油胡瓜魚30g	豬肉40g、甘藍10g、洋蔥片10g	時蔬	芋頭25g、西米露20g				
9	4月11日	四	地瓜飯	三杯雞腿丁	麻婆豆腐	季節蔬菜	大黃瓜魚丸湯	96.0	34.0	27.0	763
			白米120g、地瓜20g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	豆腐35g、豬絞肉5g、三色豆5g	時蔬	大黃瓜10g、魚丸10g				
9	4月12日	五	燕麥飯	蒲燒鯛魚	蔥爆雞柳	金沙絲瓜	丁香味噌湯	98.0	34.0	27.0	771
			白米120g、燕麥35g	鯛魚45、白芝麻少許	雞柳40g、洋蔥20g、青蔥3g	絲瓜40g、鹹蛋10g	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、正鱈片0.3g、味噌適量				

光華高中107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15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	110.0	34.0	25.0	801
			白米120g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	豬絞肉5g、滷四角油豆腐30g	時蔬	山藥10g、胡蘿蔔丁10g、排骨丁45g				
10	4月16日	二	港式炒飯	咔啦雞排	紅蘿蔔炒蛋	雙菇青花菜	冬菜鴨肉冬粉湯	101.0	34.0	28.0	792
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	卡啦胸排45g	胡蘿蔔絲20g、雞蛋25g	袖珍菇20g、鮑魚菇20g、青花菜25g	千寶菜2g、全鴨10g、冬粉5g				
10	4月17日	三	白飯	糖醋溜魚條	芥蘭炒肉片	季節蔬菜	鮮筍雞湯	99.0	34.0	27.0	775
			白米120g	鯰魚或土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	肉片20g、芥蘭35g	時蔬	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
10	4月18日	四 蔬食	炒意麵	三杯小四角杏鮑菇	茶葉蛋	季節蔬菜	香醇南瓜濃湯	103.0	32.0	25.0	765
			意麵150g、甘藍10g、胡蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	小四角豆腐20g、杏鮑菇20g	茶葉蛋1顆	時蔬	南瓜15g、雞蛋10g、馬鈴薯5g				
10	4月19日	五	小米飯	醬爆雞丁	酸菜白肉	大黃瓜燴菇	綠豆地瓜湯	104.0	34.0	27.0	795
			白米120g、小米35g	雞胸肉丁30g、洋蔥5g	豬肉片30g、結球白菜20g	大黃瓜30g、秀珍菇10g、胡蘿蔔5g	綠豆20g、地瓜20g				

光華高中107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22日	一	白飯	鐵路豬排	鮑菇什錦豆腐	季節蔬菜	虱目魚肉湯	98.0	33.0	26.0	758
			白米120g	豬排45g	豆腐25g、鮑菇5g、筍片5g、胡蘿蔔5g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
11	4月23日	二	香菇肉絲油飯	脆溜雞球	青椒炒肉絲	蒜炒空心菜	味噌湯	99.0	34.0	27.0	775
			糯米、香菇、蝦米、阿根廷魷、紅蔥頭片、老薑絲	全雞球、花椒粒、蒜片、青蔥、薑片	肉絲、青椒絲、紅辣椒絲、薑絲、蒜末	空心菜75g、蒜碎3g	鮭魚、正鱈、味噌、嫩豆腐、米酒、青蔥、薑				
11	4月24日	三	白飯	咖哩豬肉	蒲燒鯛魚	季節蔬菜	鮮菇湯	103.0	34.0	26.0	782
			白米120g	豬肉20g、胡蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	鯛魚45、白芝麻少許	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				
11	4月25日	四	香鬆飯	三杯雞腿丁	客家小炒	季節蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	104.0	35.0	26.0	790
			香鬆10g、白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	五香豆干35g、肉絲6g、乾阿根廷魷10g、芹菜10g、青蔥2g	時蔬	冬瓜露20g、珍珠20g、檸檬5g				
11	4月26日	五	白紫雙併	鳳梨咕魯肉	菜脯炒蛋	咖哩鮮蔬	蒜頭雞湯	104.0	34.0	26.0	786
			黑秣糯米20g、白米100g	洋蔥3g、紅椒3g、新鮮鳳梨5g、軟骨丁25g、青椒3g	菜脯5g、雞蛋35g	馬鈴薯20g、胡蘿蔔5g、杏鮑菇10g、青花椰菜10g	大蒜5g、全雞20g				

光華高中107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29日	一	白飯	蒜泥豬肉片	糖醋溜魚條	季節蔬菜	柴魚味噌豆腐湯	114.1	37.4	24.9	830
			白米120g	豬肉片35g、蒜泥適量	鯰魚或土魷魚條30g(1.5塊)、三色椒10g、茄汁適量	時蔬	豆腐20g、海芽5g、正鯉0.3g、海味噌適量				
12	4月30日	二	肉粽	綜合鹹酥雞	奶黃包2/3、芝麻包1/3(奇美)	泡菜炒年糕(不要太辣)	白玉排骨湯	119.6	39.2	26.1	870
			肉粽150g、醬油膏適量	雞丁30g、天婦羅10g、敏豆莢10g、薯條10g	奶黃包65g、芝麻包65g	結球白菜15、胡蘿蔔5g、年糕25g、泡菜15g	排骨20g、白蘿蔔25g				
12	5月1日	三	白飯	三鮮大白菜	醬魯軟骨丁	季節蔬菜	刺瓜魚丸湯	112.8	36.9	24.6	820
			白米120g	花枝20g、虱目魚肉20g、虱目魚丸5g、筍絲5g、結球白菜20g	軟骨丁45g	時蔬	胡瓜10g、魚丸10g				
12	5月2日	四 蔬食	焗烤鮮蔬飯	紅燒豆腐	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	冬瓜仙草凍	114.8	37.6	25.1	835
			白米120g、香菇5g、敏豆莢5g、彩椒5g、起司10g	豆腐15g、筍片5g、胡蘿蔔5g、三色豆5g	翡翠5g、雞蛋40g	時蔬	冬瓜露20g、仙草20g				
12	5月3日	五	胚芽飯	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋	高麗菜炒培根	薑絲海芽湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g、胚芽35g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	蛋30g、洋蔥25g	高麗菜65g、培根20g	海芽35g、薑絲2g				

光華高中107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6日	一	白飯(減量)	日式豬排	蕃茄豆腐炒蛋	季節蔬菜	皮蛋瘦肉粥	118.3	38.7	25.8	860
			白米60g	日式豬排45g	蕃茄丁10g、傳統豆腐10g、液蛋15g	時蔬	白米60g、皮蛋10g、肉絲10g、高麗菜絲15g、甜玉米3g				
13	5月7日	二	港式炒飯	迷迭香烤雞腿	螞蟻上樹	花園雙蔬	虱目魚肉湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	雞腿35g	冬粉20g、豬絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	花椰菜20g、青花菜菜20g、胡蘿蔔5g	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
13	5月8日	三	白飯	香煎紅糟豬肉	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	115.5	37.8	25.2	840
			白米120g	肉片45g、紅糟5g	豬絞肉10g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、青葱3g、油豆腐20g	時蔬	雞丁25g、苦瓜10g、鳳梨5g				
13	5月9日	四	黃金地瓜飯	洋蔥燒雞	韓式肉片	季節蔬菜	薑絲冬瓜蜆仔湯	116.2	38.0	25.4	845
			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、結球白菜10g、年糕10g、泡菜10g	時蔬	薑絲3g、冬瓜10g、蜆仔10g				
13	5月10日	五	燕麥飯	蒲燒鯛魚	咖哩黃金魚蛋	大黃瓜燴菇	山藥紅棗排骨湯	119.6	39.2	26.1	870
			白米120g、燕麥35g	鯛魚45、白芝麻少許	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔10g	大黃瓜30g、秀珍菇10g、胡蘿蔔5g	山藥、紅棗、枸杞、香菇、排骨				

光華高中107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20日	一	白飯	蔥爆魚柳	什錦香腸片	季節蔬菜	白玉排骨湯	115.5	37.8	25.2	840
			白米120g	鮭魚或土魷魚條30g(1.5塊)、青葱5g、胡蘿蔔片5g、洋蔥5g	香腸片30g、花胡瓜10g、胡蘿蔔片5g、木耳5g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔25g				
15	5月21日	二	什錦炒米粉	黑胡椒豬柳	薯條	紅燒獅子頭	薑絲冬瓜蜆仔湯	116.9	38.3	25.5	850
			米粉150g、高麗菜10g、胡蘿蔔絲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	獅子頭30g、結球白菜35g	薑絲3g、冬瓜10g、蜆仔10g				
15	5月22日	三	白飯	烤無骨雞腿排	瓜仔肉油豆腐	季節蔬菜	南瓜濃湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g	無骨雞腿排45g	豬絞肉10g、花瓜10g、蒜碎3g、紅蔥頭3g、青葱3g、油豆腐20g	時蔬	南瓜15g、馬鈴薯15g、雞蛋20g、洋蔥5g				
15	5月23日	四	香鬆飯	柳葉魚	日式蒸蛋	季節蔬菜	蒜頭雞湯	116.9	38.3	25.5	850
			香鬆10g、白米120g	柳葉魚30g	液蛋40g、三色豆5g、香菇絲3g、魚板絲3g	時蔬	大蒜5g、骨腿丁20g				
15	5月24日	五	白紫雙併	咖哩雞丁	三菇炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	紫菜豆腐湯	117.6	38.5	25.7	855
			黑秈糯米20g、白米100g	雞胸肉丁20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔15g、洋蔥丁5g、咖哩	袖珍菇15g、金針菇20g、香菇10g、肉絲15g	胡蘿蔔絲20g、雞蛋25g	豆腐20g、紫菜5g				

光華高中107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27日	一	白飯	三杯雞腿丁	燒肉芥蘭	季節蔬菜	虱目魚肉湯	116.2	38.0	25.4	845
			白米120g	骨腿丁30g、翅腿25g、九層塔5g薑片5g	肉片20g、芥蘭35g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
16	5月28日	二	米糕	烤豬排	肉燥滷蛋	高麗菜炒培根	大黃瓜鮑菇湯	117.6	38.5	25.7	855
			糯米100g、紅蔥頭5g、香菇絲3g、青豆仁3g	豬肉片45g	蛋1顆、豬絞肉6g、海帶(不要結)10g	高麗菜65g、培根20g	大黃瓜20g、杏鮑菇15g				
16	5月29日	三	白飯	蔥爆雞柳	咖哩豬肉	季節蔬菜	紅棗銀耳湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g	雞柳40g、洋蔥20g、青蔥3g	豬肉20g、胡蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	時蔬	紅棗5g、銀耳15g、蓮子5g				
16	5月30日	四 蔬食	炒意麵	素關東煮	奶黃包1/2、芝麻包1/2(奇美)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	116.2	38.0	25.4	845
			意麵150g、高麗菜10g、胡蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔10g、海帶(不要結)5g、甜玉米10g、油豆腐10g、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	5月31日	五	地瓜飯	醬魯軟骨丁	蕃茄豆腐炒蛋	肉燥空心菜	冬菜鴨肉冬粉湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g、地瓜20g	軟骨丁45g	蕃茄丁10g、傳統豆腐10g、液蛋15g	空心菜75g、肉燥5g	千寶菜2g、全鴨10g、冬粉5g				

光華高中107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10日	一	白飯	迷迭香烤雞腿	肉末玉米粒	季節蔬菜	刺瓜魚丸湯	116.9	38.3	25.5	850
			白米120g	雞腿35g	豬絞肉15g、甜玉米粒20g、胡蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁15g	時蔬	胡瓜10g、魚丸10g				
18	6月11日	二	港式炒飯	鐵路豬排	洋蔥炒蛋	干煸四季豆	柴魚味噌豆腐湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	豬排45g	蛋30g、洋蔥25g	敏豆莢35g、豬肉末10g、大蒜5g、干辣椒3g	豆腐20g、海芽5g、正鯉0.3g、海味噌適量				
18	6月12日	三	白飯	柳葉魚	麻婆豆腐	季節蔬菜	鮮筍雞湯	118.3	38.7	25.8	860
			白米120g	柳葉魚30g	豆腐35g、豬絞肉5g、三色豆5g	時蔬	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
18	6月13日	四 蔬食	焗烤咖哩鮮蔬飯	鹽酥三菇	豆包三絲	季節蔬菜	玉米濃湯	120.3	39.4	26.3	875
			白米120g、香菇5g、敏豆莢5g、彩椒5g、起司10g、咖哩	薯條15g、秀珍菇15g、杏鮑菇15g、香菇15g	豆包20g、紅蘿絲5g、綠豆芽10g	時蔬	甜玉米20g、馬鈴薯10g、胡蘿蔔10g、雞蛋20g				
18	6月14日	五	胚芽飯	咖哩雞	毛豆鮮筍丁	塔香紫茄	綠豆地瓜湯	117.6	38.5	25.7	855
			白米120g、胚芽35g	骨腿丁20g、胡蘿蔔15g、馬鈴薯15g	毛豆仁15g、鮮筍丁15g、五香豆干丁15g	紫茄40g、九層塔3	綠豆20g、地瓜20g				

光華高中107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	6月17日	一	白飯	蒲燒鯛魚	咖哩黃金魚蛋	季節蔬菜	四神排骨湯	108.0	25.0	26.0	766
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔10g	時蔬	四神料15g、排骨15g				
19	6月18日	二	炒意麵	無骨香雞排	三色蛋	涼拌黑胡椒毛豆莢	薑絲冬瓜蜆仔湯	102.0	30.0	28.0	780
			意麵150g、高麗菜20g、肉絲10g、木耳絲5g、胡蘿蔔絲5g	無骨香雞排45g	雞蛋15g、鹹蛋10g、皮蛋10g	毛豆莢60克	薑絲3g、冬瓜10g、蜆仔10g				
19	6月19日	三	白飯(減量)	蔥爆魚柳	桂竹筍炒肉絲	季節蔬菜	皮蛋瘦肉粥	106.0	25.0	29.0	785
			白米60g	鯰魚或土魷魚條30g(1.5塊)、青蔥5g、胡蘿蔔片5g、洋蔥5g	肉絲20g、桂竹筍絲20g、大蒜3g	時蔬	白米60g、皮蛋10g、肉絲10g、高麗菜絲15g、甜玉米3g				
19	6月20日	四	芝麻飯	梅子雞	客家小炒	季節蔬菜	丁香味噌湯	108.0	28.0	28.0	796
			白米120g、芝麻5g	骨腿丁25g、翅腿25g、高麗菜20g、薑片少許、紫蘇梅少許	五香豆干35g、肉絲6g、乾阿根廷魷10g、芹菜10g、青蔥2g	時蔬	板豆腐20g、海芽5g、小丁香0.6g、正鱈片0.3g、味噌適量				
19	6月21日	五	白紫米雙拼飯	蒜泥豬肉片	蕃茄豆腐炒蛋	金沙絲瓜	虱目魚肉湯	106.0	28.0	27.0	779
			黑和糯米30g、白米90g(分開放)	豬肉片35g、蒜泥適量	蕃茄丁10g、傳統豆腐10g、液蛋15g	絲瓜40g、鹹蛋10g	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				

光華高中107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22日	一	白飯	柳葉魚	蟹肉炒三絲	季節蔬菜	鮮筍雞湯	102.0	24.0	27.0	747
			白米120g	柳葉魚30g	蟹肉絲15g、筍絲10g、木耳10g	時蔬	雞丁20g、筍片20g、香菇5g				
暑1	7月23日	二	炸醬麵	迷迭香烤雞腿	巧克力牛奶饅頭	毛豆鮮筍丁	梅子檸檬茶	110.0	26.0	28.0	796
			麵條150g、洋蔥丁10g、五香豆干丁20g、三色豆5g、豬絞肉5g、炸醬適量	雞腿35g	巧克力牛奶饅頭60g	毛豆仁15g、鮮筍丁15g、五香豆干丁15g	梅子5g、新鮮檸檬適量				
暑1	7月24日	三	白飯	咖哩豬肉	肉燥滷四角油豆腐	季節蔬菜	鮮菇湯	108.0	28.0	28.0	796
			白米120g	豬肉20g、胡蘿蔔15g、馬鈴薯15g、咖哩適量	豬絞肉3g、碎瓜3g、四角油豆腐40g、鵝鴨蛋1顆	時蔬	香菇10g、金針菇10g、杏鮑菇10g、袖珍菇10g				
暑1	7月25日	四	港式炒飯	螞蟻上樹	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	白玉排骨湯	110.0	26.0	28.0	796
			白米120g、三色豆20g、臘肉10g	冬粉20g、豬絞肉5g、木耳絲3g、高麗菜絲8g、蘿蔔絲5g	翡翠5g、雞蛋40g	時蔬	排骨20g、白蘿蔔15g、玉米10g				
暑1	7月26日	五	小米飯	梅筍干肉角	三鮮大白菜	小黃瓜甜不辣	紫菜蛋花湯	104.0	28.0	27.0	771
			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、結球白菜20g	花胡瓜35g、天婦羅30g	液蛋25g、紫菜5g、青蔥花少許				

光華高中107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29日	一	白飯	呷啦雞排	肉末玉米粒	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	106.0	26.0	30.0	798
			白米120g	卡啦胸排45g	豬絞肉15g、甜玉米粒20g、胡蘿蔔丁5g、馬鈴薯丁10g、毛豆仁10g	時蔬	冬瓜30g、魚丸15g				
暑2	7月30日	二	茄汁蛋炒飯	香煎紅糟豬肉	雙薯條	花園雙蔬	味噌豆腐湯	112.0	24.0	28.0	796
			白米120g、雞蛋20g、蕃茄醬少許	肉片45g、紅糟5g	地瓜薯條20g、馬鈴薯條20g	花椰菜20g、青花菜菜20g、胡蘿蔔5g	海芽5g、軟豆腐25g、味噌適量				
暑2	19/7/31 熱狗	三	白飯	鐵路豬排	客家小炒	季節蔬菜	虱目魚肉湯	104.0	26.0	27.0	763
			白米120g	豬排45g	五香豆干35g、肉絲6g、乾阿根廷魷10g、芹菜10g、青蔥2g	時蔬	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				
暑2	8月1日	四 蔬食	炒意麵	素關東煮	茶葉蛋	季節蔬菜	酸辣湯	112.0	24.0	26.0	778
			意麵150g、高麗菜10g、胡蘿蔔絲5g、木耳絲5g、香菇5g	白蘿蔔10g、海帶(不要結)5g、甜玉米10g、油豆腐10g、海苔糕10g	茶葉蛋1顆	時蔬	豆腐20g、高麗菜絲15g、雞蛋15g、筍絲5g、木耳5g				
暑2	8月2日	五	麥片飯	梅子雞	三菇炒肉絲	蒜炒空心菜	冬瓜檸檬茶	108.0	26.0	27.0	779
			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	空心菜75g、蒜碎3g	冬瓜露20g、檸檬5g				

光華高中107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5日	一	白飯	蒲燒鯛魚	肉燥蒸蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	110.0	28.0	26.0	786
			白米120g	鯛魚45、白芝麻少許	液蛋35g、肉燥5g	時蔬	綠豆20g、地瓜20g				
暑3	8月6日	二	日式炒烏龍麵	綜合鹹酥雞	奶黃包1/2、芝麻包1/2(奇美)	木須肉	奶香玉米濃湯	108.0	26.0	32.0	824
			烏龍麵150g、高麗菜10g、洋蔥絲10g、胡蘿蔔絲2g、木耳絲3g、肉絲5g	雞丁30g、天婦羅10g、敏豆莢10g、杏鮑菇10g	奶黃包65g、芝麻包65g	雞蛋10g、肉片30g、木耳10g、花胡瓜10g	蛋20g、甜玉米粒10g、洋蔥10g、馬鈴薯10g、火腿丁10g				
暑3	8月7日	三	白飯	蔥爆魚柳	味噌馬鈴薯燉肉	季節蔬菜	刺瓜鮑菇湯	110.0	25.0	29.0	801
			白米120g	鯰魚或土魷魚條30g(1.5塊)、青蔥5g、胡蘿蔔片5g、洋蔥5g	豬肉25g、胡蘿蔔10g、馬鈴薯15g、蔥花、洋蔥、味琳、醬油、味噌適量	時蔬	胡瓜10g、鮑菇片5g				
暑3	8月8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	110.0	26.0	27.0	787
			白米120g、香菇5g、敏豆莢5g、彩椒5g、起司10g	肉片35g、洋蔥10g	黃金魚蛋20g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔10g	時蔬	液蛋15g、海芽3g				
暑3	8月9日	五 新訓	白飯	迷迭香烤雞腿	翡翠蒸蛋	高麗菜炒培根	虱目魚肉湯	104.0	30.0	27.0	779
			白米120g	雞腿35g	翡翠5g、雞蛋40g	高麗菜65g、培根20g	虱目魚肉10g、魚丸5g、薑絲5g				