

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀類 (份)	豆製品 (份)	蛋類 (份)	肉類 (份)	魚類 (份)	水果 (份)	熱量 (kcal)	鈣 (mg)
10月1日	三	五穀飯	鮮筍燒雞	關東煮	青江菜(油菜)	肉骨茶湯			4.0	2.3	1.8	0.0	3.0	0.0	632.5	143
10月2日	四	地瓜飯	鳳梨豆醬鮮魚	玉米炒蛋	有機小白菜	番茄冬瓜湯	水果		4.5	3.5	1.3	0	3	1.0	805.0	113
10月3日	五	中秋節餐特餐：什錦炒飯		香烤檸檬雞翅*1	高麗菜(空心菜)	綠豆三寶湯(甜)	水果		3.6	2.5	1.2	0	3	1.0	664.5	75
10月6日	一	中秋節放假														
10月7日	二	有機白飯	京醬肉絲	蕃茄炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜黑輪湯	水果	保久乳	4.1	2.8	1.2	2.0	2.0	1.0	941.0	260.0
10月8日	三	薏仁飯	鹹水雞	紹子豆腐	福山萵苣(空心菜)	榨菜豆薯湯			##	2.5	1.2	0	3	0.0	632.5	161
10月9日	四	特：飄香拌麵		酥炸魚排*1	有機白松菜	味噌蛋花湯	水果		4.3	3.2	1.6	0	3.5	1.0	798.5	166
10月10日	五	國慶日放假														
10月13日	一	芝麻飯	紅燒豬腳	蒜香高麗	有機味美菜	白菜金菇湯	水果		4	2.0	1.3	0	3.0	1.0	657.5	87.0
10月14日	二	有機白飯	義式翅小腿*2	繽紛玉米	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯	水果		4.5	2.2	1.0		2.0	1.0	655	120.0
10月15日	三	燕麥飯	芋頭燒豬	醬燒海茸	小白菜(青江菜)	山藥薏仁湯			4.7	1.8	1.4	0	3.0	0.0	634	60
10月16日	四	糙米飯	照燒年糕雞	古早味蒸蛋	有機青松菜	蕃茄芽菜湯	水果		4.1	3.0	1.2	0	2.0	1.0	692	93
10月17日	五	特：咖哩拌麵		年糕魚丁	福山萵苣(空心菜)	柴魚豆腐湯	水果		5	3.6	0.8	0	3.0	1.0	835	124
10月20日	一	蔬食特餐：DIY芋頭米粉湯		飄香滷蛋*1	有機小白菜/有機金針菇	豆沙包*1	水果	保久乳	4.5	1.2	0.9	1	2.0	1.0	709.5	325.0
10月21日	二	有機香鬆白飯	古早味鮮魚	開陽白菜	有機小松菜	地瓜脆圓湯(甜)	水果		4.5	2.5	1.8	0	2.0	1.0	697.5	91
10月22日	三	紫米飯	沙茶雞	枸杞鮮瓜	福山萵苣(高麗菜)	南瓜芋湯			4.2	2.2	1.7	0.0	3.0	0.0	636.5	65
10月23日	四	小米飯	特製豬排*1	韓式豆腐煲	有機山菠菜	結頭大骨湯	水果		4.2	2.1	1.5	0.0	2.0	1.0	639	93
10月24日	五	光復節放假														
10月27日	一	玉米飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機青松菜	白玉大骨湯	水果		4.2	2.0	1.4	0.0	2.0	1.0	629	95
10月28日	二	特：吻仔魚有機米粥		照燒肉片	有機油江菜	餡餅*1	水果		4.4	2.6	1.0	0.0	2.0	1.0	678	116
10月29日	三	麥片飯	白菜燉肉	芝香四季	地瓜葉(福山萵苣)	羅宋湯			4.2	2.2	1.3	0.0	3.0	0.0	626.5	135
10月30日	四	糙米飯	酥炸魚排*1	豆醬鮮筍	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯	水果	豆漿	4	4.0	1.4	0.0	2.0	1.0	765	93
10月31日	五	地瓜飯	黃燜雞	柴魚蒸蛋	青江菜(空心菜)	高麗鮮菇湯	水果		4.1	2.0	1.2	0.0	2.5	1.0	639.5	107

廚餘為什麼不能丟一般垃圾？



圖片來源：RE-THINK 重新思考

廚餘與垃圾要分開



- ✓ 減少惡臭
- ✓ 方便資源再利用讓環境更乾淨

把餐點吃光光，
養成好習慣，大家
一起減少廚餘。

本校午餐所採豬肉、
雞肉及蛋品皆為「國
產」具CAS優良農產
品標章認證且未使用
輻射污染食品

以上供應之魚類水產
品及其製品可能含有
魚刺請小心食用