

普仁- 一一三學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/08/30~113/10/04

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	08/30 五	香Q白米飯	醬香肉燥	奶油白菜	有機蔬菜	珍珠奶茶	水果
2	09/02 一	黑芝麻飯	筍干焗肉	雙花什錦	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯	
	09/03 二	香Q白米飯	砂鍋魚丁	花生豆干	有機蔬菜	高麗蛋花湯	
	09/04 三	麵食	茄汁義大利麵	歐姆蛋	有機蔬菜	奶油蘑菇湯	水果
	09/05 四	糙米飯	干丁燒肉	四季什錦	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶
	09/06 五	胚芽飯	家鄉雞丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	八寶甜湯	水果
3	09/09 一	海苔飯	蜜汁排骨	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	魚丸湯	
	09/10 二	香Q白米飯	蔥爆三鮮	古早味蒸蛋	有機蔬菜	金菇蛋花湯	
	09/11 三	米食	健康糙米粥	酸菜肉末	有機蔬菜	蒸刈包	水果
	09/12 四	糙米飯	滷肉排	田園四寶	有機蔬菜	大滷湯	優酪乳
	09/13 五	蕎麥飯	鹽水雞丁	小瓜炒黑輪	有機蔬菜	綠豆湯	水果
4	09/16 一	黑芝麻飯	咖哩雞丁	白菜魯	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	產履豆奶
	09/17 二	放假					
	09/18 三	麵食	日式炒烏龍麵	日式關東煮	有機蔬菜	味噌湯	水果
	09/19 四	糙米飯	紅燒焗肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶
	09/20 五	香Q白米飯	滷雞翅	黃瓜什錦	有機蔬菜	地瓜西米露	水果
5	09/23 一	海苔飯	豚肉壽喜燒	木須三絲	產銷履歷蔬菜	關東煮湯	
	09/24 二	香Q白米飯	香酥魚條	上海炒年糕	有機蔬菜	脆筍湯	
	09/25 三	麵食	什錦米粉湯	紅燒什錦	有機蔬菜	蒸豬肉餡餅	水果
	09/26 四	糙米飯	瓜仔雞丁	客家小炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	豆漿
	09/27 五	麥片飯	蘑菇豬柳	柴魚蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓	水果
6	09/30 一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	青花什錦	產銷履歷蔬菜	扁蒲丸子湯	
	10/01 二	香Q白米飯	地瓜魚球	茶葉蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
	10/02 三	麵食	鐵板麵	花生麵筋	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	10/03 四	糙米飯	洋芋燉肉	醋溜海帶三絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯	優酪乳
	10/04 五	胚芽飯	親子丼	紅燒凍豆腐	有機蔬菜	桂圓紫米露	水果

HEHO

4大護眼好食 吃出好視野

護眼功效

吃出好視野

**強化視網膜、
眼角膜功能**

食物 胡蘿蔔、南瓜、蕃茄、木瓜、
牛奶、地瓜葉等

維生素
A

護眼功效 活化視神經、
舒緩充血症狀

食物 豬肉、糙米、蛋、牛奶、
韭菜、雞胸肉、鰹魚等

維生素
B群

普仁- 一一三學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 113/08/30~113/10/04

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	08/30 五	香Q白米飯	醬香素燥	奶油白菜	有機蔬菜	珍珠奶茶	水果
2	09/02 一	黑芝麻飯	筍干燒麵腸	雙花什錦	產銷履歷蔬菜	玉米鮮蔬湯	
	09/03 二	香Q白米飯	砂鍋凍豆腐	花生豆干	有機蔬菜	高麗金菇湯	
	09/04 三	麵食	茄汁義大利麵	歐姆蛋	有機蔬菜	奶油蘑菇湯	水果
	09/05 四	糙米飯	紅燒干丁	四季什錦	有機蔬菜	香菇白玉湯	鮮奶
	09/06 五	胚芽飯	家鄉豆包	銀芽素絲	有機蔬菜	八寶甜湯	水果
3	09/09 一	海苔飯	蜜汁豆腸	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	丸子湯	
	09/10 二	香Q白米飯	沙茶三鮮	古早味蒸蛋	有機蔬菜	金菇鮮蔬湯	
	09/11 三	米食	健康糙米粥	酸菜素末	有機蔬菜	蒸刈包	水果
	09/12 四	糙米飯	滷素肉排	田園四寶	有機蔬菜	大滷湯	優酪乳
	09/13 五	蕎麥飯	鹽水百頁	小瓜炒黑輪	有機蔬菜	綠豆湯	水果
4	09/16 一	黑芝麻飯	咖哩豆包	白菜魯	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	產履豆奶
	09/17 二	放假					
	09/18 三	麵食	日式炒烏龍麵	日式關東煮	有機蔬菜	味噌湯	水果
	09/19 四	糙米飯	紅燒烤麩	香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶
	09/20 五	香Q白米飯	滷油腐	黃瓜什錦	有機蔬菜	地瓜西米露	水果
5	09/23 一	海苔飯	醬燒百頁	木須三絲	產銷履歷蔬菜	關東煮湯	
	09/24 二	香Q白米飯	香酥豆腐	上海炒年糕	有機蔬菜	脆筍湯	
	09/25 三	麵食	什錦米粉湯	紅燒什錦	有機蔬菜	蒸芝麻包	水果
	09/26 四	糙米飯	瓜仔麵圈	客家小炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯	豆漿
	09/27 五	麥片飯	毛豆炒干丁	原味蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓	水果
6	09/30 一	黑芝麻飯	沙茶干片	青花什錦	產銷履歷蔬菜	扁蒲丸子湯	
	10/01 二	香Q白米飯	地瓜芋粿	茶葉蛋	有機蔬菜	榨菜三絲湯	
	10/02 三	麵食	鐵板麵	花生麵筋	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	10/03 四	糙米飯	洋芋燉豆包	醋溜海帶三絲	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯	優酪乳
	10/04 五	胚芽飯	芋香烤麩	紅燒凍豆腐	有機蔬菜	桂圓紫米露	水果

HEHO

4大護眼好食 吃出好視野

護眼功效

維持眼睛水晶體的透明度

食物 芭樂、奇異果、柑橘類、檸檬、青椒、花椰菜等



維生素 C

護眼功效

改善血液循環 提升夜視能力

食物 葡萄、黑醋栗、藍莓、草莓、蔓越莓、茄子、紫番薯、桑葚

