

日期		8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級					9外考+校本12
主食	特色料理		茄汁牛肉麵	青醬義大利麵	焗烤雞肉燉飯	紅燒牛肉麵
			白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+番茄-煮	義大利麵+絞肉+洋蔥+玉米粒-煮	白米+雞清肉丁+洋蔥+玉米粒-烤	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+青江菜-煮
	中式料理		櫻花蝦油飯	蔥油雞絲飯	肉燥米粉	夏威夷炒飯
			尖糯米+生香菇+肉絲+櫻花蝦	白米+雞肉絲+紅蔥頭末-蒸	濕米粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔+生香菇-炒	白米+雞蛋+肉絲+鳳梨角+肉鬆-炒
	固定主食		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)		日式唐揚雞	糖醋雞丁	BBQ雞腿	奶香雞丁
			清雞肉丁-炸	清雞胸丁+紅椒+洋蔥+鳳梨角	雞腿-烤	雞肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉
			蒲燒鯛	炸柳葉魚*2	天婦羅蝦*2	
			蒲燒鯛-蒸	柳葉魚-炸	天婦羅蝦-炸	
			壽喜燒肉	洋蔥豬排	五香滷肉	日式炸豬排
			豬肉片+洋蔥-燒	豬里肌排+洋蔥-滷	五花肉+白蘿蔔-滷	黃金厚切豬排-炸
副菜	副菜(4選2)		蜜汁冰薯*1	洋芋燴蛋	豆豉干片	宮保干片
			地瓜-蒸	雞蛋+洋芋+洋蔥-燴	豆干片+紅蘿蔔-炒	五香豆干片+油花生-炒
			彩繪鮮菇	芋泥球*2	海苔蛋捲*2	奶香玉米餅*2
			美白菇+杏鮑菇+青椒-燴	芋泥球-炸	海苔蛋捲-蒸	玉米餅-炸
			番茄炒蛋	麻辣凍豆腐	培根青花菜	紅蘿蔔炒蛋
			番茄+雞蛋+洋蔥+蔥花-炒	凍豆腐-滷	培根+青花菜-炒	雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒
			鐵板豆腐	塔香紫茄	日式炸豆腐	蒲瓜粉絲煲
			豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	茄子+九層塔-炒	板豆腐+柴魚片-炸	冬粉+蒲瓜+紅蘿蔔-煲
	當季綠色蔬菜(必選)		當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯		山藥排骨湯	剝皮辣椒雞湯	香菇紅棗雞湯	味噌豆腐湯
	甜點		冰捲	芋泥切片蛋糕	綠豆薏仁湯	仙草甜湯
水果	水果		水果	水果	水果	水果

日期		9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	7年級	雙語7.8.9年級	8年級成就測驗	9直升.10年級	雙10.11.12年級
主食	特色料理	南瓜炒米粉	肉絲炒麵	茄汁肉末螺旋麵	奶油蘑菇燉飯	茄汁牛肉麵
		米粉+南瓜+肉絲+紅蘿蔔絲-炒	黃油麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔-炒	螺旋麵+豬絞肉+玉米粒-煮	白米+清雞肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮
	中式料理	什錦蛋炒飯	蔥油雞絲飯	海鮮玉米粥	肉羹麵	肉鬆蛋炒飯
		白米+雞蛋+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	白米+雞肉絲+紅蔥末-蒸	白米+絞肉+玉米+蝦仁-煮	黃油麵+肉羹+鮮筍絲-煮	白米+肉鬆+雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	日式唐揚雞	炸雞腿	紐奧良雞腿	蜜汁雞腿排	紅燒翅小腿*3
		清雞肉丁-炸	棒腿-炸	棒腿-烤	雞腿排+白芝麻-烤	翅小腿-燒
		香酥柳葉魚*3	豆瓣魚丁	蒜烤鯛魚片	香酥鯊魚丁	
		柳葉魚-炸	鬼頭刀+洋蔥-燒	五片鯛-烤	水鯊丁-炸	
		蒜香豬排	筍香豬腱肉	蜜汁燉肉	糖醋豬肉	豆豉肉丁
		豬里肌排-過油	豬腱肉+生筍+生香菇-滷	豬腱肉+馬鈴薯-燉	豬肉丁+洋蔥+青椒+鳳梨角-炸	豬腱肉丁+白蘿蔔+豆豉-燒
副菜	副菜(4選2)	日式炸豆腐	麥克雞塊*3	洋芋燴蛋	三角薯餅*2	海苔蛋捲*2
		細豆腐+柴魚-炸	麥克雞塊-炸	雞蛋+洋芋+洋蔥-燴	小三角薯餅-炸	海苔蛋捲-蒸
		海苔花枝丸*2	炸薯瓣	芋泥球*2	培根鮮蔬	義式奶油白菜
		花枝丸-炸	薯瓣-炸	芋泥球-炸	高麗菜+培根-炒	大白菜+杏鮑菇-燉
		白菜炒年糕	豆皮木耳大白菜	海結燒魚干	玉米炒蛋	螞蟻上樹
		大白菜+年糕-炒	大白菜+豆皮+木耳-炒	海帶結+白豆干-燒	雞蛋+玉米粒+洋蔥-炒	冬粉+絞肉+高麗菜-炒
		韭香銀芽	塔香敏豆	蒜炒花椰菜	薑絲冬瓜	醬燒豆腐
		綠豆芽-韭菜-炒	敏豆+杏鮑菇+九層塔-炒	青花椰+紅蘿蔔-炒	冬瓜+薑絲-燒	豆腐+洋蔥-燒
	當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	五行蔬菜湯	針菇肉絲湯	羅宋湯	海芽味噌湯	蓮藕玉米湯
	甜點	冰捲	檸檬愛玉湯	奶香西米露	綠豆薏仁湯	優酪乳
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果

日期		9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	7年級	雙語7.8.9年級	8年級	9直升.10.11年級	雙語10.11.12年級
主食	特色料理	栗子野菇炊飯	披薩+肉醬筆管麵	紅燒牛肉麵	茄汁蛋炒飯	披薩+肉醬筆管麵
		白米+栗子+杏鮑菇+生香菇-炊	披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	白米+雞蛋+玉米粒+洋蔥-炒	披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮
	中式料理	蘿蔔糕*2	鮭魚焗烤土司	台南米糕	台式炒麵	肉包*2
		蘿蔔糕-煎	白吐司厚片+雙色乳酪絲+鮭魚+玉米粒-烤	糯米+肉絲+香菇-蒸	黃油麵+豬肉絲+高麗菜+紅蘿蔔-炒	肉包-蒸
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	卡拉雞腿	翅小腿*3	孜然香雞腿	芝麻烤雞腿	洋蔥燒雞丁
		卡拉雞腿排-炸	翅小腿-滷	棒腿-烤	棒腿+白芝麻-烤	雞胸丁+洋蔥+紅椒-燒
		醬燒魚丁	烤鮭魚	得利魚排	泰式檸檬鯛魚	沙茶魚丁
		旗魚丁+洋蔥+紅蘿蔔-燒	鮭魚片-烤	得利魚排-炸	五片鯛-蒸	旗魚丁+大白菜-炒
		黑胡椒豬柳	蘑菇燒肉		月桂葉滷肉	糖醋豬肉
		豬肉柳+洋蔥-炒	豬腱肉丁+杏鮑菇+洋菇-燒		豬腱肉丁+蘿蔔+紅蘿蔔-滷	豬腱肉丁+洋蔥+紅蘿蔔+鳳梨角-炸
副菜	副菜(4選2)	炸洋蔥圈*3	蜜汁冰薯*1	海苔花枝丸*2	日式蒸蛋	紅豆芝麻球*2
		洋蔥圈-炸	地瓜-蒸	花枝丸-炸	雞蛋+生香菇+魚板絲-蒸	紅豆芝麻球-炸
		玉米炒蛋	日式炸豆腐	蒜香鮮豆	小三角薯餅*2	滷蛋油腐
		玉米+雞蛋+洋蔥-炒	細豆腐-炸	四季豆+豆薯-炒	小三角薯餅-炸	雞蛋+油豆腐-滷
		芹菜豆干	薑絲海帶根	香菇蒸蛋	五香豆干片	菇燒烤麩
		芹菜+豆干-炒	薑絲+海帶根-炒	生香菇+全蛋液-蒸	五香豆干-炒	烤麩+杏鮑菇-滷
		蟬絲花椰	番茄炒蛋	絲瓜燴紅蘿蔔	海結福州丸	玉筍花椰
		青花菜+蟬味絲-炒	牛番茄+雞蛋-炒	絲瓜+紅蘿蔔-燴	海帶結+福州丸-煮	青花椰+玉米筍-炒
	當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	南瓜濃湯	香菇雞湯	味噌豆腐湯	青木瓜肉片湯	蘿蔔排骨湯
	甜點	雞蛋布丁	銀耳甜湯	履歷豆奶	仙草蜜湯	小西點
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果

日期		9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	7年級		8年級	9直升.10.11年級	雙語10.11.12年級
主食	特色料理	披薩+肉醬筆管麵	中秋節	披薩+肉醬螺旋麵	茄汁牛肉麵	白醬雞肉燉飯
		披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮		披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	白米+雞清肉丁+洋蔥+玉米粒-燉
	中式料理	客家炒河粉		香菇油飯	南瓜米粉	玉米濃湯餃*12
		河粉+肉絲+豆芽菜+韭菜+生香菇-炒		白米+糯米+肉絲+香菇+紅蔥頭+蝦米-蒸	濕米粉+南瓜+肉絲+高麗菜+綠豆芽-炒	水餃+玉米粒+洋芋+雞蛋-煮
	固定主食	香Q米飯		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	脆皮雞腿		古早味滷雞腿	三杯雞	蔥油雞腿排
		棒腿-炸		棒腿-滷	雞胸丁+杏鮑菇+紅蘿蔔-燒	雞腿排+蔥花+薑片-燒
		蒲燒鯛魚片		日式鯖魚		樹子蒸魚
		蒲燒鯛魚片-蒸		薄鹽鯖魚-烤		旗魚片+樹子-蒸
		蔥爆豬柳		紅燒肉	義式香料嫩豚排	馬鈴薯燉肉
		肉柳+洋蔥+蔥-炒		肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	豬里肌排-過油	腩肉丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燉
副菜	副菜(4選2)	酥炸薯條		雙色薯球*4	麥克雞塊*3	洋芋燴蛋
		波浪薯條-炸		黃地瓜球+紫地瓜球-炸	麥克雞塊-炸	雞蛋+洋芋+洋蔥-燴
		紫米珍珠丸*2		義式烤時蔬	雙色花椰	蝦捲*1
		紫米珍珠丸-蒸		節瓜+洋芋-烤	綠花椰+白花椰-炒	蝦捲-炸
		肉燥干丁		滷蛋豆干	毛豆炒蛋	鐵板豆腐
		絞肉+小豆乾丁+豆薯+紅蘿蔔-炒		雞蛋+豆干-滷	雞蛋+毛豆仁+洋蔥-炒	豆腐+洋蔥+竹筍-燒
		木耳炒四季豆		鮮菇炒筍	壽喜燒豆腐	三杯杏鮑菇
		四季豆+黑木耳-炒		生筍絲+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	豆腐+肉片+洋蔥-燒	杏鮑菇+豆薯-炒
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜		當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	紫菜蛋花湯		蘿蔔貢丸湯	冬瓜蛤蜊湯	胡瓜肉片湯
	甜點	月餅		紅豆薏仁湯	枸杞紅棗木耳湯	地瓜圓甜湯
水果	水果	水果		水果	水果	水果

日期		9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	7年級	雙語7.8.9年級	8年級	9直升.10.11年級	雙語10.11.12年級
主食	特色料理	茄汁牛肉麵	紅燒牛肉麵	奶油蘑菇燉飯	披薩+肉醬螺旋麵	海鮮烏龍麵
		白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+番茄-煮	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	白米+雞清肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-燉	披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	烏龍麵+白蝦+魷魚圈+豬肉片+高麗菜-煮
	中式料理	肉絲炒飯	肉圓*4	台式肉絲炒麵	韓式泡菜豬肉蓋飯	培根焗烤飯
		白米+肉絲+雞蛋+玉米粒-炒	牙齒肉圓*4-蒸	黃油麵+豬肉+高麗菜-炒	白米+豬肉片+黃豆芽+紅蘿蔔-煮	白米+培根+洋蔥+玉米+黃椒-燉
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	糖醋雞丁	芝麻烤雞腿排	宮保雞丁	香酥炸雞腿排	洋蔥燉雞
		雞胸丁+洋蔥+黃椒-燒	雞腿排-烤	雞胸丁+小黃瓜+花生-炒	雞腿排-炸	清肉丁+洋蔥-燉
				蜜汁雞腿	蔥燒魚丁	
				雞腿-烤	旗魚丁+蔥-燒	
		蘿蔔燒肉	黑椒里肌排	五味豬腱肉		豆豉排骨
		豬腱肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	里肌豬排-過油	豬腱肉+白蘿蔔-燉		豬腱肉丁+中排肉+白蘿蔔+豆豉-燒
副菜	副菜(4選2)	歐姆蛋	椒鹽甜不辣	波浪薯條	洋芋燴蛋	塔香油豆腐
		液全蛋+蘑菇-煮	甜不辣-炸	波浪薯條-炸	洋芋+雞蛋+毛豆仁-炒	三角油豆腐-滷
		鐵板豆腐	海苔蛋捲*2	洋蔥圈*3	紫米珍珠丸*2	麥克雞塊*3
		豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	海苔蛋捲-蒸	洋蔥圈-炸	紫米珍珠丸-蒸	麥克雞塊-炸
		紅豆芝麻球*2	甜蔥炒蛋	紅燒百頁	菇菇炒敏豆	三絲銀芽
		紅豆芝麻球-炸	洋蔥+雞蛋+毛豆仁-炒	百頁豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	敏豆+美白菇-炒	肉絲+木耳+紅蘿蔔+綠豆芽-炒
		蝦米高麗菜	脆炒筍絲	田園寬粉	金針燴蒲瓜	雙色花椰
		高麗菜+木耳+蝦米-炒	生筍絲+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	寬冬粉+高麗菜+香菇-炒	金針菇+蒲瓜-燴	白花椰+綠花椰-炒
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	關東煮湯	榨菜肉絲湯	山藥雞湯	酸辣湯	味噌丸片湯
	甜點	黑糖雙色芋圓湯	花豆甜湯	黑森林蛋糕	仙草蜜湯	愛玉甜湯
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果

日期		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	9外考+校本12				
主食	特色料理	披薩+肉醬筆管麵				
		披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮				
	中式料理	滷肉燥飯				
		白米+絞肉+生香菇+紅蔥頭末				
	固定主食	香Q米飯				
主菜	雞魚豬料理(3選1)	三杯雞小腿*3				
		翅小腿-滷				
		糖醋鯛魚片				
		五片鯛+洋蔥-煮				
		鐵路豬排				
		里肌豬排-炸				
副菜	副菜(4選2)	芋泥球*2				
		芋泥球-炸				
		番茄炒蛋				
		牛番茄+雞蛋-炒				
		蜜汁干片				
		豆干片+白芝麻-炒				
		海帶三絲				
		海帶絲+紅蘿蔔絲+白干絲-炒				
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜				
湯品	鹹湯	四神湯				
	甜點	履歷豆奶				
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果