

113學年第下學期學生早餐菜單-
期間：114/5/1-114/5/30

週	月/日		主食	飲品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化
12	5月1日	四	草莓夾心麵包（統一）	鮮奶	342	10.3	10.8	51.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、果醬	牛奶				
	5月2日	五	筍香包	果汁	359	11.1	11.5	52.8
			麵粉、豬肉、竹筍	果汁				
13	5月5日	一	雞肉三明治	豆漿	343	10.2	10.5	52.0
			吐司、起司、沙拉、雞堡	黃豆				
	5月6日	二	芝麻包	鮮奶	343	10.2	10.5	52.0
			麵粉、芝麻	牛奶				
	5月7日	三	肉鬆御飯糰	水果	380	11.5	11.8	57.0
			海苔、白米、肉鬆	水果				
	5月8日	四	奶酥麵包	優酪乳	342	10.3	10.8	51.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	牛奶				
14	5月9日	五	鍋貼	果汁	359	11.1	11.5	52.8
			麵粉、高麗菜、豬肉	果汁				
	5月12日	一	蛋黃奶香麵包	豆漿	347	11.2	10.5	51.9
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	黃豆				
	5月13日	二	黑糖紅豆條饅頭	優酪乳	364	10.9	11.8	53.5
			麵粉、紅豆	牛奶				
	5月14日	三	燻雞吐司	水果	352	11.5	10.4	53.2
			吐司、起司、沙拉、燻雞肉	水果				
15	5月15日	四	藍莓夾心麵包	鮮奶（味）	353	11.3	11.0	52.3
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、藍莓果醬	牛奶				
	5月16日	五	起司饅頭	果汁	356	11.3	10.8	53.5
			麵粉、起司	果汁				
	5月19日	一	起司貝果麵包	豆漿	363	11.2	10.5	56.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉	黃豆				
	5月20日	二	地瓜絲饅頭	鮮奶	353	10.9	10.8	53.0
			麵粉、地瓜絲	牛奶				
16	5月21日	三	小壽司	水果	365	11.5	11.4	54.0
			海苔、白米、肉鬆	水果				
	5月22日	四	蘋果麵包	優酪乳	351	10.5	11.0	52.5
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉	牛奶				
	5月23日	五	高麗菜包	果汁	352	11.3	10.5	53.0
			麵粉、高麗菜、紅蘿蔔	果汁				
	5月26日	一	豬肉三明治	豆漿	363	11.2	10.5	56.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、	黃豆				
	5月27日	二	鮮肉包	優酪乳	353	10.9	10.8	53.0
			麵粉、豬肉	牛奶				
	5月28日	三	玉米御飯糰	水果	365	11.5	11.4	54.0
			漢堡、香雞排、沙拉	水果				
	5月29日	四	加州葡萄	鮮奶	351	10.5	11.0	52.5
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、葡萄乾	牛奶				
	5月30日	五	端午連假					