

安樂高中112學年度第一學期 第1週午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	安中 副菜三	附餐	點心
8月30日	三	小烏龍麵	日式炒烏龍	扁蒲炒菇	清炒時蔬		水果	飲品
8月31日	四	白米飯	豉汁雞丁	馬鈴薯炒蛋	清炒食蔬	蠔油冬粉	飲品	
9月1日	五	五穀飯	京醬肉片	奶油白菜	有機時蔬	黃芽海帶絲	水果	

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare
我的餐盤
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

每週運動至少150分鐘
多喝水取代含糖飲料

(明年起) 校園午餐100%使用國產豬肉
強化檢驗溯源食在安心

2021年1月1日起，校園午餐豬肉產品都要有3章1Q保證100%國產品



2020年校園午餐3章1Q食材抽檢合格率

97.2%	99.6%	100%
蔬菜	畜產	水產

陳吉仲

