

No	日		期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類
1	3	月	3	日	一	小米飯	肋排	番茄炒蛋	有機蔬菜		35	28	73	676	4.5	3.5	1	2		
2	3	月	4	日	二	糙米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	枸杞菠菜	蘿蔔湯	水果	29	23	98	709	5	2.5	1.5	2	1
3	3	月	5	日	三	糙米飯	香腸炒飯*	豆干鵪鶉蛋	醋溜小黃瓜	田園蔬菜湯		26	23	80	630	5	2.1	1	2.5	
4	3	月	6	日	四	糙米飯	香酥雞腿	涼拌大頭菜	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	乳品	46	43	88	923	4.7	4	1	3	1
5	3	月	7	日	五	糙米飯	破布子蒸魚	大白菜炒麵筋*	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	34	25	97	746	5	3.2	1.3	1.8	1
6	3	月	10	日	一	小米飯	奶香燉肉	三色玉米	有機蔬菜	牛蒡雞湯		31	25	81	672	5	2.8	1.2	2.2	
7	3	月	11	日	二	糙米飯	花椒雞丁	韭菜花	白花菜	翡翠蛋花湯	水果	31	25	96	732	5	2.8	1.2	2.2	1
8	3	月	12	日	三	米食	干貝蘿蔔粥*	客家小炒	什錦沙拉	沙拉麵包		25	20	79	595	5	2	0.8	2	
9	3	月	13	日	四	糙米飯	無錫排骨	銀芽雞絲	蒜香菠菜	蘿蔔玉米湯	乳品	36	31	87	767	4.5	2.5	1.5	2	1
10	3	月	14	日	五	糙米飯	三杯小卷	和風細粉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	27	22	85	642	4.2	2.4	1.3	2	1
11	3	月	17	日	一	小米飯	玉米滑雞	高麗菜	有機蔬菜	珍珠紅豆		30	23	89	675	5.5	2.5	1.2	2	
12	3	月	18	日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	涼拌粉絲	紅蘿蔔炒蛋	冬瓜蛤蜊雞湯	水果	30	24	97	718	5	2.7	1.3	2	1
13	3	月	19	日	三	麵線	麵線糊	茶葉蛋	蒜拌豇豆	麵包		25	20	79	593	5	2	0.7	2	
14	3	月	20	日	四	糙米飯	宮保雞丁	玉米甜椒	黃瓜蝦皮*	蘿蔔排骨湯	乳品	33	28	92	752	5	2	1	2	1
15	3	月	21	日	五	糙米飯	花瓜豆腐	南瓜烘蛋	有機蔬菜	白菜豆皮湯	水果	31	25	88	699	4.5	3	1	2	1
16	3	月	24	日	一	糙米飯	咖哩絞肉	豆皮大頭菜	扁魚白菜	日式茶壺湯		32	28	75	674	4.5	3	1.5	2.5	
17	3	月	25	日	二	糙米飯	奶香燉雞	肉片花椰	有機蔬菜	芙蓉湯	水果	28	138	93	1723	4.8	2.5	1.2	25	1
18	3	月	26	日	三	米粉	金瓜米粉*	滷雞排	什錦小瓜	關東煮湯		32	28	81	700	5	3	1.2	2.5	
19	3	月	27	日	四	糙米飯	台式泡菜豬柳	絲瓜豆腐煲	青花菜	山藥雞湯	乳品	39	33	86	798	4.5	3	1.3	2	1
20	3	月	28	日	五	糙米飯	香酥雙拼	高麗菜	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	27	28	85	694	4.2	2.5	1.3	3	1
21	3	月	31	日	一	五穀飯	泰式拋打肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	蛤蜊雞湯		31	25	69	623	4.2	3	1.2	2	

因應教育部與農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜為暫定，品項與內容可能因天候或其他因素有所異動

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(3/5、3/7*、3/12*、3/20*、3/26*)；花生--()請協助過敏學童留意，為避免標示遺漏請詳閱下方網址校園食登平台食材內容

午餐內含甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆、魚類等請參閱本校教育部校園食材登錄平臺菜單內容<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>