

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	4	月	1	日	二	糙米飯	筍絲雞丁	扁魚白菜滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	27	23	84	645	4	2.5	1.7	2	1	
2	4	月	2	日	三	白米飯	香酥豬排	咖哩洋芋	小黃瓜	餛飩湯	奶酪	35	35	91	812	5	2.3	0.7	3		1
3	4	月	7	日	一	糙米飯	回鍋肉	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜蝦皮*	冬瓜蛤蜊湯		25	21	69	563	4	2.2	1.7	2		
4	4	月	8	日	二	糙米飯	芋頭燒鴨	檸香花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	29	23	93	687	4.5	2.5	2	2	1	
5	4	月	9	日	三	米食	雞茸玉米粥	香酥雞翅	劍筍炒肉	醬燒大肉包		30	30	73	677	4.5	2.9	1	3		
6	4	月	10	日	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	高麗菜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	豆漿	36	28	78	706	4.7	3.6	1.4	2		
7	4	月	11	日	五	香鬆飯	干貝蒸蛋	花生麵筋#	有機蔬菜	酸瓜魚片湯	水果	32	26	84	695	4.3	3.2	0.8	2	1	
8	4	月	14	日	一	小米飯	高昇排骨(芝麻)	什錦白菜	有機蔬菜	花瓜雞湯		30	25	84	675	4	2.9	1.7	2	1	
9	4	月	15	日	二	糙米飯	梅子雞	蔥油銀芽	蔬菜沙拉	蘿蔔排骨湯	水果	26	22	72	587	4.2	2.3	1.8	2		
10	4	月	16	日	三	糯米/肉鬆	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		33	28	64	637	4	3.5	0.8	2		
11	4	月	17	日	四	糙米飯	茶燒雞腿	瓠瓜炒蛋*	高麗菜	花生排骨湯	乳品	38	33	79	767	4	3	1.4	2	0	1
12	4	月	18	日	五	薏仁飯	香酥魚	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果	29	29	82	703	4	2.8	1.3	3	1	
13	4	月	25	日	五	糙米飯	脆瓜魚丁	絲瓜麵線*	有機蔬菜	紫菜湯	水果	27	23	84	648	4	2.5	1.8	2	1	
14	4	月	28	日	一	小米飯	蘿蔔燒肉	什錦玉米	有機蔬菜	山珍養生湯		30	24	82	658	5	2.7	1.3	2		
15	4	月	29	日	二	糙米飯	茄汁雞腿丁	筍絲炒蛋	青花菜	白菜肉片湯	水果	26	22	83	633	4	2.4	1.5	2	1	
16	4	月	30	日	三	米食	起司燉飯	豆瓣麵腸	蒜拌豇豆	芙蓉湯		25	21	72	576	4.5	2.2	0.8	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--(4/7、4/17*、4/25*)；花生--(4/11#)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/>

