

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	6	月	2	日	一	小米飯	梅乾扣肉	檸香花椰	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯		31	25	74	639	4.2	2.9	1.9	2	0.1	
2	6	月	3	日	二	糙米飯	卡拉雞腿排	大白菜炒肉片* 海帶芽炒蛋(白芝麻)	筍絲排骨湯 蓮子包(芝麻餡)	水果	30	30	88	737	4.5	2.9	1	3	1		
3	6	月	4	日	三	米食	干貝絲瓜粥*	紅燒豬排	薑香地瓜葉		35	27	79	697	5	3.4	0.8	2	0		
4	6	月	5	日	四	糙米飯	家常肉片豆腐	筍絲炒蛋	青花菜	日式茶壺湯	乳品	35	30	87	752	4.6	2.3	1.2	2	0	1
5	6	月	6	日	五	糙米飯	五味魚丁	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	菇菇湯	水果	31	24	90	702	4.6	3	1.2	1.8	1	
6	6	月	9	日	一	小米飯	滑蛋肉片	涼拌銀芽(芝麻醬)	有機蔬菜	洛神花茶		26	22	68	568	4.1	2.3	1.3	2	0	
7	6	月	10	日	二	糙米飯	泰式拋打雞	玉米甜椒	什錦黃瓜	白菜肉片湯	水果	25	20	96	665	5	2	1.2	2	1	
8	6	月	11	日	三	細白麵	義大利麵(奶粉)	法國香蒜麵包	雙筍肉絲	翡翠湯		29	24	81	650	5	2.5	1.2	2.2	0	
9	6	月	12	日	四	糙米飯	香酥雞腿	洋蔥炒蛋	高麗菜	蘿蔔排骨湯	乳品	39	35	81	789	5	3.9	1.2	3	0	0
10	6	月	13	日	五	糙米飯	砂鍋豆腐(少許沙茶醬)	紅燒獅子頭	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	28	22	98	696	5	2.3	1.6	2	1	
11	6	月	16	日	一	小米飯	豆豉排骨	燴什錦	有機蔬菜*	冬瓜蛤蜊雞湯		33	27	69	646	4.1	3.3	1.5	2	0	
12	6	月	17	日	二	糙米飯	香菇蒸蛋	黑椒雞柳	炒小黃瓜	山珍養生湯	水果	23	19	82	590	4	2	1.3	1.8	1	
13	6	月	18	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	餛飩湯		36	28	78	707	5	3.6	0.6	2	0	
14	6	月	19	日	四	糙米飯	京醬肉片	白花菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	32	29	80	703	4	2.1	1.5	2	0	1
15	6	月	20	日	五	糙米飯	香酥魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	29	30	81	705	4	2.9	1.1	3	1	
16	6	月	23	日	一	小米飯	咖哩雞	泡芙高麗	莧菜小魚	海帶排骨湯		27	22	75	605	4.5	2.4	1.4	2	0	
17	6	月	24	日	二	糙米飯	豆干肉丁	瓠瓜炒蛋*	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	33	26	89	721	4.5	3.2	1.3	2	1	
18	6	月	25	日	三	米食	櫻花蝦炒飯*	香滷雞翅	金菇絲瓜	蘿蔔湯		36	31	75	717	4.5	3.6	1.5	2.5	0	
19	6	月	26	日	四	糙米飯	三色豬柳	筍絲鮑菇	有機蔬菜	香菇涼薯湯	乳品	33	29	87	737	4.5	2.1	1.5	2	0	1
20	6	月	27	日	五	糙米飯	蒲燒魚	起司燴蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	29	24	87	680	4.5	2.8	0.8	2	1	
21	6	月	30	日	一	餐盒+豆漿					42	33	210	1299	12	2.5	0	4	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

**食用時請細嚼慢嚥，尤其是圓形食物(如烏蛋貢丸魚丸湯圓粉圓等)、蒟蒻糯米製品等亦須注意吞食，部分魚類有刺禽肉有骨也請注意

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(6/3、6/4*、6/16*、6/24* 6/25*)；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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

