

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	1	月	2	日	五	糙米飯	香酥魚	奶香花椰	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	27	28	80	681	4	2.6	1	3	1	
3	1	月	5	日	一	小米飯	黃金肉燥	三色玉米	有機蔬菜	燒仙草#+		26	21	80	612	5	2.2	0.9	2	0	
4	1	月	6	日	二	糙米飯	香酥雞腿	醬燒茄子	涼拌銀芽+	白菜蛋花湯	水果	31	31	82	725	4	3.1	1.3	3	1	
5	1	月	7	日	三	米食	海鮮粥	肉圓	薑香地瓜葉	海苔芝麻脆片+		23	18	79	569	4.2	1.6	3.2	2	0	
6	1	月	8	日	四	糙米飯	親子丼	麻油鮮菇	高麗菜	南瓜濃湯	乳品	40	33	93	823	5	2.9	1.2	2	0	1
7	1	月	9	日	五	糙米飯	鐵板豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜*	白玉味噌湯	水果	22	19	87	602	4.2	1.7	1.5	2	1.1	
9	1	月	12	日	一	小米飯	回鍋肉	三色玉米	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯		26	22	69	580	4.2	2.4	1.2	2	0	
10	1	月	13	日	二	糙米飯	薑母鴨	肉片花椰	有機蔬菜	蘿蔔豆腐湯	水果	26	22	102	706	4.2	2.3	1.5	2	2.1	
11	1	月	14	日	三	意麵	鍋燒意麵湯料	水煮蛋	雞絲小黃瓜	原味波堤		22	23	54	506	3	2	1.8	2.5	0	
12	1	月	15	日	四	糙米飯	咖哩肉丁	扁魚白菜	綠花椰	日式茶壺湯	乳品	38	31	93	801	4.9	2.6	1.5	2	0	1
13	1	月	16	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	黃瓜蝦皮*	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	29	24	86	669	4.2	2.7	1.5	2	1	
14	1	月	19	日	一	小米飯	奶香燉肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米		26	21	97	675	5	2.1	1.3	2	1	
15	1	月	20	日	二	餐盒 + 大蘋果 + 豆漿						32	45	165	1193	9	2	0	7	2	
15	1	月	21	日	三	麵線	麻油雞麵線(麻油)	香酥銀絲卷	蒜香大陸妹	麻油雞湯		27	22	76	604	4.7	2.3	1.1	2	0	
16	1	月	22	日	四	糙米飯	高昇排骨	蒜末銀芽	芝麻菠菜+(麻油)	味噌蛋花湯	乳品	41	34	85	808	4.5	3.2	1.1	2	0	1
17	1	月	23	日	五	糙米飯	蒲燒魚	起司燴蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	31	28	102	779	4.5	3	0.9	2.5	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--(1/9、1/16*)；花生--(1/5#)芝麻1/5、1/6、1/7、1/22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://fatraseschool.k12ea.gov.tw/>

frontend/