

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/乳品		
1	2	月	23	日	一	燕麥飯	咖哩肉丁	高麗菜蝦皮*	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	
2	2	月	24	日	二	糙米飯	麻油雞(芝麻油)	豆皮大頭菜	蒜香菠菜	鹹湯圓(蝦米)*	水果
3	2	月	25	日	三	麵線	當歸鴨麵線	烤番薯	蒜香大陸妹	淳粹綜合堅果	
4	2	月	26	日	四	糙米飯	瓜子肉燥	扁魚白菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品
5	3	月	2	日	一	小米飯	紅燒豬肋排	番茄炒蛋	有機蔬菜(蝦米)*	南瓜濃湯	
6	3	月	3	日	二	糙米飯	照燒雞	紅蘿蔔炒蛋	青花菜	桂圓湯圓(芝麻)	水果
7	3	月	4	日	三	米食	鮑魚干貝粥	麻藥蛋	炒小黃瓜	蘿蔔糕	
8	3	月	5	日	四	糙米飯	香酥雞腿	泡菜年糕	有機蔬菜	味噌海苗湯	乳品
9	3	月	6	日	五	糙米飯	奶香鱸魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
10	3	月	9	日	一	小米飯	大頭菜滷肉	白花菜	有機蔬菜	珍珠紅豆	
11	3	月	10	日	二	糙米飯	香菇蒸蛋	黑椒雞柳	有機蔬菜	羅宋湯	水果
12	3	月	11	日	三	細白麵	香酥土魷魚	芝麻包(芝麻)	薑香地瓜葉	土魷魚羹湯	
13	3	月	12	日	四	糙米飯	安東雞丁	涼拌銀芽	芝麻菠菜(白芝麻)	蘿蔔豆腐湯	乳品
14	3	月	13	日	五	糙米飯	猴頭菇豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	綜合南瓜湯	水果
15	3	月	16	日	一	小米飯	高昇排骨	培根炒高麗菜	有機蔬菜(蝦米)*	皇帝豆雞湯	
16	3	月	17	日	二	糙米飯	海陸雙拼	芋頭白菜(蝦米)*	三色甜椒	大頭菜排骨湯	水果
17	3	月	18	日	三	麵疙瘩	義式白醬	高麗菜捲	青花菜	芙蓉湯	
18	3	月	19	日	四	糙米飯	親子丼	日式牛蒡	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品
19	3	月	20	日	五	糙米飯	三杯小卷	南瓜烘蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
20	3	月	23	日	一	小米飯	滑蛋肉片	蔥油銀芽	蒜香紅蘿蔔(白芝麻)	白菜雞湯	
21	3	月	24	日	二	糙米飯	蒜頭雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	九尾排骨湯	水果
22	3	月	25	日	三	糙米飯	香腸炒飯(蝦米)*	香滷雞翅	涼拌大頭菜	蘿蔔湯	
23	3	月	26	日	四	糙米飯	水晶蒼蠅頭(蝦米)*	三色玉米	活力菠菜	紫菜豆腐湯	乳品
24	3	月	27	日	五	糙米飯	香酥魚	黃瓜魚羹	有機蔬菜	翡翠湯	水果
25	3	月	30	日	一	小米飯	豬肉壽喜燒	醬香白花菜	有機蔬菜	香菇涼薯湯	
26	3	月	31	日	二	糙米飯	咖哩雞	什錦滷菜	青花菜	皇帝豆排骨湯	水果

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--(2/23、3/2*、3/16*、3/17*、3/26*)；2/25堅果、芝麻3/3^、3/12^、3/23^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/frontend>

