

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	1	日	四	糙米飯	肉骨茶	粉絲瓠瓜*	溜紅蘿蔔	冬瓜雞湯	乳品	35	30	86	754	4.5	2.4	1.3	2	0	1
2	6	月	2	日	五	紅藜香鬆飯	鮮菇燴豆腐	筍絲炒蛋	有機蔬菜	酸瓜魚片湯	水果	23	19	81	585	4	2	1.1	1.8	1	0
3	6	月	5	日	一	小米飯	豬肉壽喜燒	黑椒鮮菇	有機蔬菜	洛神花茶		26	21	97	673	4.5	2.2	1.3	1.9	1.5	
4	6	月	6	日	二	糙米飯	玉米滑雞	高麗菜	炒小黃瓜	紫菜蛋花湯	水果	26	21	89	648	4.5	2.2	1.3	2	1	0
5	6	月	7	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	烏蛋滷蘿蔔	蔥油銀芽	餛飩湯		32	27	78	678	4.8	3	1.2	2.3	0	0
6	6	月	8	日	四	糙米飯	栗子春雞	大白菜炒肉片*	蒜拌豇豆	玉米蛋花湯	乳品	32	27	84	705	4.3	2	1.4	1.8	0	1
7	6	月	9	日	五	薏仁飯	香酥魚	燴冬瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	25	27	86	688	4.3	2.2	1.3	3.2	1	0
8	6	月	12	日	一	小米飯	咖哩肉丁	蔬菜粉絲	有機蔬菜	大白菜蛋花湯		28	22	82	636	5	2.4	1.3	2	0	0
9	6	月	13	日	二	糙米飯	照燒雞	紅蘿蔔炒蛋	五彩繽紛*	蘿蔔排骨湯	水果	23	20	82	599	4	2	1.3	2	1	0
10	6	月	14	日	三	細白麵	義大利麵	麥克雞塊	檸香花椰	地瓜包心圓湯		26	25	103	739	5.5	2	1	3	1	0
11	6	月	15	日	四	糙米飯	豆干炒肉	雙色黃瓜	洋蔥炒蛋	香菇雞湯	乳品	34	30	79	720	4	2.4	1.3	2	0	1
12	6	月	16	日	五	糙米飯	海鮮豆腐煲	玉米炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	25	19	96	656	5	2	1.2	1.8	1	0
13	6	月	17	日	六	糙米飯	七味雞	三色瓠瓜	美白菇燴莧菜	筍絲排骨湯	水果	23	19	82	593	4	2	1.4	1.8	1	0
14	6	月	19	日	一	小米飯	泰式拋打肉	培根炒高麗菜	有機蔬菜	菇菇湯		26	22	67	568	4	2.4	1.3	2	0	0
15	6	月	20	日	二	糙米飯	香酥雞翅	絲瓜粉絲煲*	筍絲炒肉	紫菜豆腐湯	水果	26	26	89	690	4.5	2.2	1.2	3	1	0
16	6	月	21	日	三	麵包	台式肉粽	蜜汁豆干	蒜末銀芽	白菜魚丸		28	28	117	827	6.5	2	0.9	3.5	1	0
18	6	月	26	日	一	小米飯	瓜子雞	感性滷味	有機蔬菜	豆芽排骨湯		27	23	66	573	4	2.5	1.2	2	0	0
19	6	月	27	日	二	白米飯	高昇排骨	豆薯炒蛋	小瓜黑輪	冬瓜雞湯	水果	28	22	95	689	5	2.4	1	2	1	0
20	6	月	28	日	三	米食	櫻花蝦炒飯*	雞翅	蒜拌豇豆	翡翠湯		28	27	80	670	5	2.5	0.9	2.8	0	0
21	6	月	29	日	四	白米飯	香酥豬排	咖哩洋芋	薑絲小白菜	味噌蘿蔔湯	乳品	33	34	92	806	5	2	1	3.2	0	1
22	6	月	30	日	五	麵包餐盒						18	29	156	957	7			5	3	0.5

因應教育部及農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜品項可能因天候因素有所異動

**因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(6/1*、6/8*、6/13*、6/20*、6/28*)；請協助過敏學童多留意