

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	11	月	1	日	三	細白麵	什錦炒麵	翅小腿豆干	小白菜	綠豆湯		25	20	95	660	5	2	1	2	1	
2	11	月	2	日	四	糙米飯	紅燒肉	玉米香腸	大白菜炒麵筋*	冬瓜魚皮湯	乳品	34	27	81	697	5	3.3	1.1	2		
3	11	月	3	日	五	薏仁飯	三杯虱目魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蕃茄豆皮湯	水果	23	20	81	597	4	2	1.2	2	1	
4	11	月	6	日	一	小米飯	七味燉肉	涼拌銀芽	有機蔬菜	小白菜豆腐湯		24	20	74	573	4.5	2	1.3	2		
5	11	月	7	日	二	糙米飯	麻油雞	瓠瓜炒蛋*	溜紅蘿蔔	薏仁排骨湯	水果	24	20	88	626	4.5	2	1	2	1	
6	11	月	8	日	三	麵線	紅燒豬肉	喜兔包	薑香地瓜葉	關東煮湯		28	22	80	629	5	2.4	1	2		
7	11	月	9	日	四	糙米飯	香酥雞腿	三色玉米	芋頭大白菜*	味噌蛋花湯	乳品	33	33	92	795	5	2	0.9	3		1
8	11	月	10	日	五	香鬆飯	番茄豆腐	滷冬瓜	有機蔬菜	山珍養生湯	水果	23	18	91	617	4.5	1.8	1.6	1.8	1	
9	11	月	13	日	一	小米飯	泰式雞柳	高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		23	20	67	539	4	2	1.3	2	0	
10	11	月	14	日	二	糙米飯	豆干肉丁	黃瓜魚丸	青花菜	南瓜濃湯	水果	28	22	93	680	4.8	2.4	1.2	2	1	
11	11	月	15	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	滷雞翅	蒜拌豇豆	芋頭饅頭		27	22	68	573	4.2	2.5	1	1.8		
12	11	月	16	日	四	薏仁飯	滑蛋肉片	白花菜	小黃瓜	味噌豆腐湯	乳品	35	31	78	725	4	2.5	1.2	2		1
13	11	月	17	日	五	糙米飯	香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米湯	水果	24	25	86	665	4.3	2	1.3	3	1	
14	11	月	20	日	一	小米飯	紅燒肉燥	香炒四色	和風萵苣	桂圓銀耳湯		28	22	104	726	5	2.4	1.3	2	1.5	
15	11	月	21	日	二	燕麥飯	東山鴨頭	炒豆芽菜	有機蔬菜	三菇湯	水果	27	23	82	638	4	2.5	1.4	2	1	
16	11	月	22	日	三	麵疙瘩	義式白醬	毛豆莢	車輪滷蘿蔔	翡翠湯		29	28	80	689	5	2.6	1	3		
17	11	月	23	日	四	糙米飯	豆皮燒肉	扁魚白菜	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品	34	30	83	732	4.2	2.3	1.5	2		1
18	11	月	24	日	五	糙米飯	鯖魚豆腐	三色甜椒	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	24	20	89	631	4.5	2	1.2	2	1	
19	11	月	27	日	一	小米飯	咖哩雞	高麗菜	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯		25	20	82	602	5	1.9	1.4	2		
20	11	月	28	日	二	糙米飯	肉骨茶	番茄炒蛋	綠花椰	冬瓜雞湯	水果	28	23	83	648	4	2.6	1.5	2	1	
21	11	月	29	日	三	米粉	炒米粉*	滷蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯		26	26	74	630	4.5	2.2	1.2	3		
22	11	月	30	日	四	地瓜飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	大頭菜排骨湯		32	28	82	707	4.2	2	1.4	2		1

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

**因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(11/2*、11/7*、11/9*、11/15、11/29*)；花生--(11/8#)請協助過敏學童多留

