

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	五	糙米飯	酸菜魚煲	彩椒花椰	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	28	23	111	760	4.7	2.5	1.5	2	2.2	
2	11	月	4	日	一	小米飯	什錦滷肉	炒高麗菜	有機蔬菜	紅豆薏仁		28	22	83	643	5.1	2.4	1.3	2	0	
3	11	月	5	日	二	糙米飯	咖哩雞	大白菜炒麵筋*	有機蔬菜	牛蒡排骨湯#	水果	27	22	105	723	4.9	2.3	1.5	2	1.6	
4	11	月	6	日	三	麵食	沙茶魷魚羹**	珍珠丸子X2	小黃瓜	紅豆麵包		27	17	103	672	6.5	1.9	1	1.5	0	
5	11	月	7	日	四	糙米飯	麻油雞	海帶芽炒蛋	涼拌銀芽	白菜肉片湯	乳品	37	29	79	718	4.8	3.7	1.3	2	0	
6	11	月	8	日	五	五穀飯	香菇蒸蛋	茄汁豆包	有機蔬菜	味噌河蜆湯	水果	28	23	75	616	3.7	2.8	0.8	1.8	1	
7	11	月	11	日	一	小米飯	玉米滑雞#	彩椒肉片	活力菠菜	三菇湯		25	21	72	577	4.3	2.2	1.4	2	0	
8	11	月	12	日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	筍絲炒蛋	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯	水果	31	25	98	737	4.6	2.9	1.6	2	1.4	
9	11	月	13	日	三	米食	干貝蘿蔔粥	宮保皮蛋#	蒜拌豇豆	波蘿麵包		32	33	80	741	5	3	1	3.5	0	
10	11	月	14	日	四	糙米飯	泰式拋打肉	泡菜年糕	金菇絲瓜*	紫菜豆腐湯	乳品	43	35	96	864	5	3.3	1.7	2	0	1
11	11	月	15	日	五	燕麥飯	香酥魚	咖哩魚蛋	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	29	30	81	705	4	2.9	1.1	3	1	
12	11	月	18	日	一	小米飯	肉骨茶	涼拌銀芽	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯		33	27	69	643	4.1	3.3	1.4	2	0	
13	11	月	19	日	二	糙米飯	香酥雞腿	什錦小瓜	奶香燉白菜	蘿蔔排骨湯	水果	35	32	101	827	5.2	3.3	1.3	3	1.1	
14	11	月	20	日	三	麵食	鴨肉羹湯	牙齒肉圓	青花菜	莓好六果#		23	17	104	655	6.6	1.3	0.9	2	0	
15	11	月	21	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	乳品	34	29	92	757	4.9	2.1	1.2	2	0	1
16	11	月	22	日	五	飯	燴豆腐	醬香白花菜	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	21	17	107	661	4.6	1.5	1.3	1.8	2.1	
17	11	月	25	日	一	小米飯	七味雞	涼拌干絲	什錦黃瓜	綠豆蒜湯		35	26	82	700	5.1	3.4	1	1.8	0	
18	11	月	26	日	二	糙米飯	麻油豬柳	白菜滷	枸杞菠菜	紫菜蛋花湯	水果	26	21	93	659	4.5	2.1	1.8	2	1.1	
19	11	月	27	日	三	糙米飯	雞肉絲飯	筍乾油豆腐	蒜香大陸妹	山珍養生湯		28	23	74	617	4.6	2.6	1	2	0	
20	11	月	28	日	四	糙米飯	栗子燉肉	高麗菜	有機蔬菜	人蔘雞湯	乳品	38	31	94	802	4.9	2.7	1.6	1.8	0	1
21	11	月	29	日	五	薏仁飯	破布子蒸魚	麵輪大頭菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	28	23	73	608	3.1	3	1.1	1.5	1.4	
22	11	月	30	日	六	麵食	義大利麵	薯餅	雙色花椰	冬瓜茶	水果	27	23	118	783	6	2	1.1	2.5	1.5	

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(11/5*11/6*11/13*11/14*)；花生--(11/5#、11/6#沙茶、11/11#沙茶、11/13#、11/20#)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/>