

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	12	月	3	日	二	小米飯	藥膳雞	玉米絞肉	溜紅蘿蔔	菱角排骨湯	水果	26	21	97	679	4.8	2.2	1	2	1.3	
2	12	月	4	日	三	細白麵	八寶炸醬麵*	水煮蛋	有機蔬菜	白菜魚丸		33	26	81	685	5	3.1	1.2	2		
3	12	月	5	日	四	糙米飯	香酥雞腿	筍絲炒蛋	奶香燉白菜	花生海帶排骨湯#	乳品	36	32	85	768	5.2	3.4	1.3	3		
4	12	月	6	日	五	糙米飯	麻婆豆腐	蘿蔔魚皮	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	25	20	96	661	4.7	2	1.4	2	1.2	
5	12	月	9	日	一	小米飯	蜜汁小排	豆薯炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯		34	28	70	662	4.3	3.5	1	2		
6	12	月	10	日	二	糙米飯	麻油雞	麵輪大頭菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	32	25	98	739	5	2.9	1.3	2	1.1	
7	12	月	11	日	三	米食	鮑魚干貝粥	刈包	酸菜肉片	淳粹綜合堅果#		24	18	69	532	4.3	2.1	0.8	1.5		
8	12	月	12	日	四	糙米飯	香酥豆乳雞	洋蔥炒蛋	海洋瓠瓜*	蘿蔔排骨湯	乳品	37	36	87	816	4.6	2.6	1.1	3		1
9	12	月	13	日	五	糙米飯	炒三鮮*	白花菜	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	28	24	80	643	4	2.7	1	2	1	
10	12	月	16	日	一	紅藜海苔飯	蓮年高昇排骨#	黃瓜燴元寶	花開富貴	黃金湯圓		30	24	83	663	5	2.7	1.5	2		
11	12	月	17	日	二	糙米飯	咖哩雞	高麗菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	28	22	88	662	4.9	2.4	1.4	2	0.5	
12	12	月	18	日	三	麵線	當歸鴨麵線	糯玉米	蒜拌豇豆	多穀小纖餅		25	19	84	607	5.3	2	0.8	1.8		
13	12	月	19	日	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品	41	34	91	828	4.8	3.1	1.4	2		1
14	12	月	20	日	五	糙米飯	脆瓜魚丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	34	27	95	753	4.9	3.3	1.2	2	1	
15	12	月	23	日	一	小米飯	滷雞腿	白花菜	有機蔬菜	桂圓紅棗茶		36	28	71	679	4.1	3.8	1	1.8	0.3	
16	12	月	24	日	二	糙米飯	義式羅宋排骨	麻油鮮菇	泡菜銀芽	日式茶壺湯	水果	35	28	75	688	4.5	3.5	1.5	2		
17	12	月	25	日	三	通心麵	義式白醬	造型包	青花菜	玉米蛋花湯		27	21	125	797	6	2	1	2.2	2	
18	12	月	26	日	四	糙米飯	水晶蒼蠅頭*	白菜滷	炒小黃瓜	九尾雞湯	乳品	45	37	89	867	4.6	3.8	1.2	2	0.1	1
19	12	月	27	日	五	紅藜香鬆飯	家常豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果	25	20	100	680	5.2	2	1	2	1.1	
20	12	月	30	日	一	小米飯	花枝爆肉	什錦黃瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯		33	27	70	650	4.2	3.3	1.4	2		
21	12	月	31	日	二	糙米飯	義式香草雞	高麗菜	蒜香菠菜	大頭菜湯	水果	27	16	111	694	4.8	2.2	1.5	1	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

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(12/4、12/11,12珠貝、12/26*)；花生--(12/5#、12/11#、12/16)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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

