

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	1	月	2	日	四	糙米飯	筍乾豬腳	涼拌銀芽	蒜香大陸妹	花瓜雞湯	乳品	31	25	74	646	4.5	3	1.3	2
2	1	月	3	日	五	糙米飯	香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜魚羹湯	水果	32	31	91	765	4.7	3.1	1	3
3	1	月	6	日	一	小米飯	花瓜絞肉	大白菜*	有機蔬菜	燒仙草#		32	25	106	773	4.6	3	1.3	2
4	1	月	7	日	二	糙米飯	黑椒雞柳	玉米炒蛋	涼拌海帶芽	白菜肉片湯	水果	27	21	100	691	5	2.3	1	1.8
5	1	月	8	日	三	鍋燒麵	花枝意麵	滷蛋	涼拌花生#	蘿蔔湯/桂圓蛋糕		27	25	76	633	4	2.5	1	2.5
6	1	月	9	日	四	糙米飯	粉蒸肉	絲瓜蝦米*	青花菜	山珍養生湯	乳品	35	28	99	781	5.2	2.1	1.7	1.8
7	1	月	10	日	五	紅藜香鬆飯	猴頭菇豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌魚湯	水果	25	21	82	613	4.5	2.1	1.4	2
8	1	月	13	日	一	小米飯	咖哩肉丁	白花菜	有機蔬菜	香菇紅棗雞湯		28	23	84	655	4.4	2.6	1.4	2
9	1	月	14	日	二	糙米飯	筍絲雞丁	高麗菜炒蛋*	枸杞菠菜	皇帝豆玉米湯	水果	27	21	100	696	5	2.2	1.4	2
10	1	月	15	日	三	細白麵	紅燒豬肉麵	煎餃	蒜拌豇豆	栗子		29	22	96	692	6	2.3	1.1	2
11	1	月	16	日	四	糙米飯	香酥雞腿	奶香洋芋	三色瓠瓜	大頭菜湯	乳品	42	40	92	892	5	3.3	1	3
12	1	月	17	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	什錦玉米	有機蔬菜	三菇湯	水果	29	24	112	775	4.7	2.7	1	2
13	1	月	20	日	一	餐盒			豆漿	水果	23	33	135	923	6	1.5	0	5	3

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--(1/6、1/9、1/14*)；花生--(1/6#、1/8#)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/>

