

編號	日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀 根莖 份量	豆魚 肉蛋 份量	蔬菜 份量	油脂與 堅果種 子份量	水果 份量	乳品 份量	熱量
1	5/1	三	日式炒烏龍 (烏龍麵, 高麗菜, 洋蔥, 柴魚)	茶葉蛋 (茶葉蛋)	香拌干蔬 (黃豆芽, 小黃瓜, 木耳, 干絲)	味噌湯 (味噌, 豆腐, 小魚干)	鮮乳	5	2.3	2	3	0	1	830	
2	5/2	四	白飯 (白米)	酥炸魚排 (魚排)	三絲炒豆干 (豆干, 木耳, 筍絲, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	鳳梨白木耳湯 (鳳梨, 白木耳, 紅棗)		5	2.3	2	3	0	0	710
3	5/3	五	地瓜飯 (地瓜, 米)	嫩雞親子丼 (雞肉, 香菇, 筍, 蛋)	鮮菇黃瓜 (大黃瓜, 香菇, 胡蘿蔔)	菜卜烘蛋 (菜卜, 蛋)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)	水果	5	2.5	2	3	1	0	780
4	5/6	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	香滷圓蹄 (豬腳, 胡蘿蔔)	五彩飽瓜 (飽瓜, 魚板)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋, 蔥)	水果	5	2.3	2	3	0.5	0	740
5	5/7	二	五穀飯 (五穀米, 白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	蒜香青江菜 (蒜, 青江菜)	絲瓜麵線湯 (絲瓜, 麵線, 蒜酥)	產銷 履歷 豆漿	5	3	2	3	0	0	740
6	5/8	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 香菇, 蝦米, 洋蔥, 南瓜)	塔香豆包 (豆包, 薑, 蒜, 芹菜)	水煮蛋 (蛋)	蔬菜湯 (大白菜, 金針菇, 茼蒿)	優酪 乳	5	2.3	2	2.5	1	0	845	
7	5/9	四	白飯 (白米)	高昇排骨 (排骨, 豆干, 杏鮑菇)	絲絲入扣 (豆芽菜, 筍絲, 肉絲)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	綠豆地瓜湯 (綠豆, 地瓜)		5	3	2	3	0	0	775
8	5/10	五	燕麥飯 (白米, 燕麥)	綜合東山鴨 (鴨肉, 米血, 烏蛋)	雙色玉米 (玉米粒, 青豆仁)	吻魚莧菜 (吻魚, 莧菜)	冬菜蛋湯 (冬菜, 蛋, 冬粉)	水果	5	2.5	2	3	1	0	780
9	5/13	一	白飯 (白米)	塔香蠔醬魚 (魚, 蠔油, 九層塔)	袖珍絲瓜 (絲瓜, 袖珍菇, 薑絲)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	魚皮湯 (魚皮, 魚丸, 芹菜)	水果	5	3	2	3	1	0	750
10	5/14	二	薏仁飯 (薏仁, 米)	照燒雞 (雞肉, 洋蔥)	燒賣*2 (燒賣)	炒大白菜 (大白菜, 蒜, 蔥)	筍片排骨湯 (筍片, 龍骨)		5	2.5	2	3	0	0	720
11	5/15	三	蛋糕 (蛋糕)	白醬義大利麵 (麵, 白醬, 香菇, 雞肉, 洋蔥)	黑輪炒綠花 (綠花菜, 黑輪, 胡蘿蔔)	番茄腐皮湯 (番茄, 芹菜, 黃豆芽, 腐皮)	鮮乳	5	2	2	3	0	1	820	
12	5/16	四	五穀飯 (五穀米, 白米)	鼓汁排骨 (豬肉, 豆鼓)	芝麻菜豆 (菜豆, 白芝麻)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	西谷米綠豆湯 (綠豆, 西谷米)		5	2.8	2	3	0	0	740
13	5/17	五	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	蒸洋蔥豬排 (豬排, 洋蔥)	油燙白花菜 (白花菜, 胡蘿蔔)	蒜香高麗菜 (高麗菜, 蒜, 胡蘿蔔)	冬瓜龍骨湯 (冬瓜, 龍骨, 薑)	水果	5	2.3	2	3	1	0	765
14	5/20	一	地瓜飯 (地瓜, 米)	苦瓜鳳梨雞 (苦瓜, 雞肉)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆仁)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	黃瓜魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹菜)	水果	5	2.3	2	3	1	0	760
15	5/21	二	白飯 (白米)	紅燒獅子頭 (獅子頭, 蔥)	客家小炒 (肉絲, 豆干, 魷魚, 芹菜)	蒜香空心菜 (空心菜, 蒜仁)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 香菜)		5	2	2	3	0	0	700
16	5/22	三	包子 (包子)	肉燥湯麵 (油麵, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 豬絞肉)	滷海帶豆干 (海帶結, 豆干)		優酪 乳	5	2.2	2	3	0	1	820	
17	5/23	四	紅藜飯 (薏仁, 米)	酥炸鮮魚 (魚, 四季豆)	回鍋豆腐 (豆腐, 炸醬)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	冬瓜珍珠 (冬瓜磚, 珍珠粉圓)		5	2.5	2.5	3	0	0	735
18	5/24	五	五穀飯 (五穀米, 白米)	薑汁燒肉 (薑, 豬肉, 洋蔥)	螞蟻上樹 (高麗菜, 冬粉)	什錦小炒 (小黃瓜, 花生, 玉米筍)	鮮菇肉骨茶 (肉骨茶, 金針菇, 凍豆腐)	水果	5	2.5	2	3	1	0	780
19	5/27	一	白飯 (白米)	茄汁燴雞丁 (雞肉, 小黃瓜, 木 耳)	榨菜肉絲 (榨菜, 肉絲, 蒜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	浮水魚羹 (魚羹, 筍絲, 扁魚)	水果	5	2	2	3	1	0	780
20	5/28	二	燕麥飯 (燕麥, 米)	叉燒排骨 (排骨, 叉燒醬, 蒜)	麵筋白菜 (大白菜, 麵筋)	麻薑絲瓜 (絲瓜, 麻油, 薑)	瓜子雞湯 (雞肉, 花瓜, 白蘿蔔)		5	2.8	2	3	0	0	700
21	5/29	三	南瓜蔬菜粥 (南瓜, 高麗菜, 香菇, 蝦米, 蛋)	魚酥 (魚酥)	花生麵筋 (花生, 麵筋, 海帶結)		優酪 乳	5	2	2	3	0	1	795	
22	5/30	四	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	什錦滷味 (豬肉, 麵筋, 蘿蔔)	鮮菇扒豆腐 (豆腐, 菇, 玉米)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	冰鎮仙草蜜 (仙草凍)		5	2.3	2	3	0	0	705
23	5/31	五	白飯 (白米)	熟烤雞翅 (雞翅)	碎卜四季 (碎卜, 四季豆)	木需黃瓜 (大黃瓜, 木耳)	裙帶菜豆腐湯 (裙帶菜, 豆腐)	水果	5	2.8	2	3	1	0	805

備註：

- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
- 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜，水果係暫定。
- 配合市府政策每周擇一日，供應環保蔬食餐。
- 配合政府食安政策本校午餐食材採購可生產溯源之產品(三章一Q)，「本校(園)一律使用國產豬肉食材」
- 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。