

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品 糙米 堅果	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	2	月	5	日	三	麵線	當歸鴨麵線	糯玉米	小黃瓜	油豆腐									
2	2	月	6	日	四	糙米飯	黃金肉燥	花生白花菜#	有機蔬菜	山珍養生湯	乳品	38	30	73	712	4.5	4	1	2
3	2	月	7	日	五	糙米飯	豆酥魚	三色玉米	芝麻菠菜	白玉味噌湯	水果	30	23	94	699	5	2.6	1.3	2
4	2	月	10	日	一	小米飯	咖哩肉丁	蝦皮高麗菜*	有機蔬菜	菇菇湯		26	21	75	593	4.5	2.2	1.5	2
5	2	月	11	日	二	糙米飯	香酥雞腿	番茄炒蛋	什錦豆薯	綜合南瓜湯	水果	39	35	102	873	5.5	3.9	0.8	3
6	2	月	12	日	三	麵疙瘩	義式白醬	青花菜	高麗菜捲	紅豆湯圓		27	20	110	725	7	1.7	0.9	2.3
7	2	月	13	日	四	糙米飯	紅燒排骨	涼拌銀芽	綠花椰	牛蒡雞湯	乳品	43	36	85	830	4.5	3.5	1.1	2
8	2	月	14	日	五	五穀飯	起司燴蛋	涼拌小卷	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	29	24	96	715	4.5	2.3	1.4	2
10	2	月	17	日	一	小米飯	大頭菜滷肉	白花菜	有機蔬菜	芙蓉湯		24	19	72	553	4.3	2	1.4	1.8
11	2	月	18	日	二	糙米飯	麻油雞	大白菜炒肉片*	龍鬚菜	皇帝豆排骨湯	水果	27	23	92	680	4.6	2.3	1.5	2.3
12	2	月	19	日	三	米食	小米粥	紅燒豬排	蒜香大陸妹	波蘿乳酪麵包		36	26	90	736	5.7	3.4	0.8	1.8
13	2	月	20	日	四	糙米飯	香蒜雞片	高麗菜	枸杞菠菜	味噌河蜆湯	乳品	35	30	87	750	4.5	2.3	1.4	2
14	2	月	21	日	五	糙米飯	香酥魚	絲瓜粉絲煲*	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	26	25	99	724	5.1	2	1.5	3
16	2	月	24	日	一	小米飯	回鍋肉	玉米甜椒	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯		28	22	80	629	5	2.4	1	2
17	2	月	25	日	二	糙米飯	親子丼	什錦黃瓜	蒜拌豇豆	蘿蔔排骨湯	水果	27	23	85	652	4.2	2.5	1.4	2
18	2	月	26	日	三	細白麵	番茄豬肉麵	南瓜甜筒	醋溜小黃瓜	甜筒		30	22	88	662	5.5	2.5	1	1.8
19	2	月	27	日	四	糙米飯	三杯雞	瓠瓜炒肉*	有機蔬菜	白菜肉片湯	乳品	26	22	70	577	4.2	2.3	1.4	2

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--(2/10、2/18、2/21*、2/27*)；花生--(2/6#)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/>

