

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	9	月	1	日	一	小米飯	咖哩肉丁	銀芽雞絲	有機蔬菜	三菇湯		26	21	74	586	4.4	2.2	1.5	2	
2	9	月	2	日	二	糙米飯	照燒雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	什錦牛蒡湯#	水果	31	24	95	717	4.3	3	1.2	1.8	1.6
3	9	月	3	日	三	米食	鮮筍粥*	滷雞排	涼拌川耳	菠蘿麵包		32	23	80	649	4.8	2.9	1.6	1.6	
4	9	月	4	日	四	糙米飯	滑蛋肉片	干貝醬高麗菜*	小黃瓜	薏仁湯	豆漿	39	31	76	733	4.6	4.1	1.3	2	
5	9	月	5	日	五	糙米飯	樹子蒸魚	黑椒鮮菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	29	22	102	714	4.2	2.7	1.4	1.6	2.1
6	9	月	8	日	一	小米飯	紅燒肋排	黃瓜蝦皮*	有機蔬菜	山藥雞湯		34	27	68	644	4.1	3.5	1.2	1.8	
7	9	月	9	日	二	糙米飯	梅子雞	沙茶四色#	什錦筍絲	海帶芽蛋花湯	水果	27	23	101	714	4.2	2.5	1.5	2	2
8	9	月	10	日	三	細白麵	義大利麵	鬆餅	青花菜	芙蓉湯		31	20	122	791	7.7	2	1.3	2	
9	9	月	11	日	四	糙米飯	香酥雞腿	絲瓜粉絲煲	有機蔬菜	豆薯湯	乳品	42	40	93	897	5	3.3	1.2	3	1
10	9	月	12	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	31	25	84	682	4.2	3.1	1.2	1.8	1
11	9	月	15	日	一	小米飯	沙茶四寶	什錦鮮蔬	有機蔬菜	蓮藕茶		29	23	78	633	4.8	2.6	1.1	2	
12	9	月	16	日	二	糙米飯	鹽水雞丁	三色海帶根	高麗菜	花生排骨湯#	水果	25	20	82	605	4	2.2	1.3	1.8	1
13	9	月	17	日	三	白米飯	海鮮泡飯	麥克雞塊	薑香地瓜葉	海苔片		32	27	82	695	5	2.9	1.3	2.5	
14	9	月	18	日	四	糙米飯	栗子春雞	鮭魚銀芽	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	37	30	92	778	4.8	2.5	1.5	1.8	1
15	9	月	19	日	五	海苔鬆飯	麻婆豆腐	金菇炒蛋	有機蔬菜	紫菜鮮魚湯	水果	27	23	84	645	4.2	2.5	1.1	2	1
16	9	月	22	日	一	小米飯	泰式拋打肉	螞蟻上樹*	金菇絲瓜*	山珍養生湯		33	26	77	675	4.5	3.2	1.9	2	
17	9	月	23	日	二	糙米飯	七味雞	什錦豆薯	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	水果	28	22	88	654	4.5	2.5	1	1.8	1
18	9	月	24	日	三	細白麵	日式涼麵醬	五彩鮮蔬	海帶豆干	關東煮湯		25	18	81	582	5	2	1.2	1.5	
19	9	月	25	日	四	糙米飯	豆豉排骨	筍絲炒蛋	有機蔬菜	日式茶壺湯	乳品	42	36	79	801	4	3.5	1.3	2	1
20	9	月	26	日	五	糙米飯	香酥魚	糖醋花椰小卷	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	31	30	100	791	4.2	3	1.3	3	2
21	9	月	30	日	二	糙米飯	薑滷鴨	脆炒馬鈴薯	什錦黃瓜	大白菜蛋花湯	水果	29	23	92	690	4.8	2.6	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--(9/3、9/4*、9/8*、9/22*)；花生--(9/2#、9/9#、9/16)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/>