

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	10	月	1	日	三	細白麵	香菇肉羹麵*	茶葉蛋	薑香地瓜葉		25	19	80	591	5	2	1	1.8		
2	10	月	2	日	四	糙米飯	台式泡菜豬柳	三色燴瓠瓜*	有機蔬菜	雪菜雞湯	乳品	35	28	76	690	4.6	3.5	1.3	2	
3	10	月	3	日	五	紅藜香鬆飯	蠔油鮮菇扒豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	紫菜魚羹湯	水果	24	24	82	639	5.2	1.8	0.8	3	
4	10	月	7	日	二	燕麥飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	26	22	104	717	4	2.4	1.5	2	2.4
5	10	月	8	日	三	刈包	皮蛋瘦肉粥	紅燒豬排	榨菜肉絲	綜合堅果%		35	32	77	735	3.6	3.8	1	2.6	1.2
6	10	月	9	日	四	糙米飯	香酥雞腿	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	芙蓉湯	乳品	42	40	92	892	5	3.3	1	3	1
7	10	月	13	日	一	小米飯	梅乾扣肉	什錦筍絲	有機蔬菜	洛神花茶		25	21	71	573	4.1	2.2	1.8	2	
8	10	月	14	日	二	糙米飯	干貝蒸蛋	黑椒雞柳	高麗菜蝦皮*	菱角排骨湯	水果	23	18	106	676	4.7	1.8	1	1.8	2
9	10	月	15	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	白菜豆皮湯		31	25	75	643	4.7	2.9	0.9	2	
10	10	月	16	日	四	糙米飯	茄汁雞腿丁	白花菜	有機蔬菜	牛蒡排骨湯#	乳品	31	28	78	689	4	2	1.2	2	1
11	10	月	17	日	五	糙米飯	香酥魚	奶香洋芋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	26	27	87	688	4.5	2.3	0.8	3	1
12	10	月	20	日	一	小米飯	鹽水滷味	車輪滷蘿蔔	有機蔬菜	豆芽排骨湯		28	22	74	598	4.5	2.5	1.2	1.8	
13	10	月	21	日	二	糙米飯	蜜汁小排	筍絲炒蛋	金菇瓠瓜*	薏仁湯	水果	36	28	97	776	4.7	3.5	1.6	2	1.2
14	10	月	22	日	三	讚崎烏龍	什錦烏龍麵*	香滷雞翅	涼拌海帶絲	蘿蔔湯		32	31	66	669	4	3.2	1.2	3	
15	10	月	23	日	四	糙米飯	三杯雞	大阪燒	有機蔬菜	山珍養生湯	乳品	41	36	90	849	4.8	3.2	1.2	2.4	1
16	10	月	27	日	一	小米飯	三色豬柳	白菜滷	有機蔬菜	綠豆湯		27	21	80	613	4.8	2.2	1.5	2	
17	10	月	28	日	二	糙米飯	玉米滑雞	紅蘿蔔炒蛋	青花菜	冬瓜排骨湯	水果	26	21	93	657	4.7	2.1	1.4	2	1
18	10	月	29	日	三	細白麵	味噌拉麵	什錦滷味	小黃瓜	餡餅		27	21	92	662	5.8	2.1	1	2	
19	10	月	30	日	四	糙米飯	香酥豬排	咖哩鮮蔬	有機蔬菜	三菇湯	乳品	36	35	95	833	5.2	2.3	1	3	1
20	10	月	31	日	五	糙米飯	五味小卷	南瓜甜筒%	有機蔬菜	綜合白菜湯	水果	27	21	107	717	4.6	2.3	1.2	1.8	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--(10/1、10/2、10/14*、10/21*、10/22*)；花生--(10/16#、10/8堅果、10/31腰果)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/>

