

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	11	月	3	日	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	泡芙高麗	有機蔬菜	筍絲雞湯		28	23	70	599	4.2	2.6	1.4	2
2	11	月	4	日	二	糙米飯	瓜子雞	玉米炒蛋	雙色花菜	蘿蔔排骨湯	水果	30	23	121	807	5	2.7	1.1	1.8
3	11	月	5	日	三	米食	干貝蘿蔔粥*	香酥大丁香#	什錦沙拉	沙拉麵包		33	32	75	715	4.7	3.3	0.8	3
4	11	月	6	日	四	南瓜飯	菠蘿雞丁	什錦小黃瓜#	茄香小松菜	紫菜小魚湯	豆漿	32	27	72	656	4	3.3	1.2	2
5	11	月	7	日	五	糙米飯	家常豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海鮮濃湯	水果	23	19	97	644	4.8	1.7	1.3	2
6	11	月	10	日	一	小米飯	豬肉壽喜燒	粉絲瓠瓜*	有機蔬菜	紅豆薏仁		27	21	87	647	5.4	2.2	1.2	2
7	11	月	11	日	二	糙米飯	香酥雞腿	燴蘿蔔	有機蔬菜	芙蓉湯	水果	37	33	96	821	5.5	3.5	1.1	3
8	11	月	12	日	三	細白麵	八寶炸醬麵*	珍珠丸子X2	涼拌銀芽	餛飩湯		35	25	104	775	6.6	2.9	1	2
9	11	月	13	日	四	糙米飯	麻油雞	豆薯炒蛋	黃瓜蝦皮*	菱角排骨湯	乳品	37	31	92	789	5	2.5	1	2
10	11	月	14	日	五	玉米飯	鱸魚蒸蛋	花生麵筋#	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	31	26	100	753	4.3	3.1	1	2
11	11	月	17	日	一	小米飯	粉蒸肉	番茄炒蛋	高麗菜	冬瓜蛤蜊雞湯		34	26	75	664	4.6	3.3	1.2	1.8
12	11	月	18	日	二	糙米飯	咖哩雞	蒸冬瓜	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	27	22	102	711	4.9	2.3	1.5	2
13	11	月	19	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		36	30	55	632	3.4	4	0.8	2
14	11	月	20	日	四	燕麥飯	東山鴨頭	花生麵筋白花菜#	有機蔬菜*	山珍養生湯	乳品	35	30	86	754	4.5	2.4	1.3	2
15	11	月	21	日	五	糙米飯	香酥魚	砂鍋魚配料	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	28	28	91	722	4.6	2.5	1.3	3
16	11	月	24	日	一	小米飯	肉骨茶	有機蔬菜	銀芽雞絲	地瓜芋圓湯		31	24	81	663	5	2.8	1.2	2
17	11	月	25	日	二	糙米飯	味噌燒雞	溜紅蘿蔔	青花菜	白菜肉片湯	水果	27	22	91	672	4.6	2.4	1.4	2
18	11	月	26	日	三	麵線	麵線糊	海帶翅小腿	蒜拌豇豆	叉燒包		23	19	77	572	4.8	1.8	1	2
19	11	月	27	日	四	糙米飯	黑胡椒肉片	豆皮大頭菜	什錦黃瓜	花瓜雞湯	乳品	37	31	89	781	4.6	2.6	1.5	2
20	11	月	28	日	五	糙米飯	蒜蓉香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	32	31	106	824	4.6	3.1	1	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

食用時請細嚼慢嚥，尤其是圓形食物(如烏蛋貢丸魚丸湯圓粉圓等)、蒟蒻糯米製品等亦須注意吞食**，部分魚類有刺也請注意

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(11/5、11/10、11/12*、11/13*、11/20*)；花生--(11/5#、11/6核桃#、11/14#、11/20#)請協助過敏學童留意，為避免標示遺漏請詳閱下方網址食登平台內容

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/>

