

| No | 日  |   | 期  | 星期 | 主食 | 副食一  | 副食二    | 副食三    | 湯       | 水果/<br>乳品 | 蛋白質              | 脂肪 | 醣類 | 熱量  | 主食  | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 堅果<br>油脂 | 水果<br>/糖 | 奶類  |
|----|----|---|----|----|----|------|--------|--------|---------|-----------|------------------|----|----|-----|-----|----------|-----|----------|----------|-----|
| 1  | 12 | 月 | 1  | 日  | 一  | 燕麥飯  | 辣炒皮蛋   | 炒高麗菜   | 枸杞菠菜    | 牛蒡雞湯      |                  | 32 | 27 | 64  | 622 | 4        | 3.3 | 0.8      | 2        |     |
| 2  | 12 | 月 | 2  | 日  | 二  | 糙米飯  | 義式香草雞  | 肉片花椰   | 韓式海苔    | 高鈣奶       | 水果               | 34 | 30 | 96  | 784 | 4.2      | 2.3 | 1.2      | 2        | 1   |
| 3  | 12 | 月 | 3  | 日  | 三  | 細白麵  | 八寶炸醬麵* | 珍珠丸子X2 | 糙米堅果酥#  | 豆漿        | 12/2-12/4日停水調整菜單 |    |    |     |     |          |     |          |          |     |
| 4  | 12 | 月 | 4  | 日  | 四  | 糙米飯  | 蜜汁豬腳   | 燴玉米    | 青花菜     | 鮮菇紫菜湯     | 乳品               | 38 | 33 | 81  | 768 | 4.2      | 2.9 | 1.2      | 2        | 1   |
| 5  | 12 | 月 | 5  | 日  | 五  | 糙米飯  | 韓式豆腐   | 焗馬鈴薯烘蛋 | 有機蔬菜    | 魚皮湯       | 水果               | 23 | 20 | 84  | 603 | 4.2      | 1.9 | 1.2      | 2        | 1   |
| 6  | 12 | 月 | 8  | 日  | 一  | 小米飯  | 糖醋排骨   | 黃瓜蝦皮*  | 有機蔬菜    | 大白菜蛋花湯    |                  | 30 | 24 | 71  | 616 | 4.2      | 2.8 | 1.5      | 2        |     |
| 7  | 12 | 月 | 9  | 日  | 二  | 糙米飯  | 茶燒雞腿   | 韓式雜菜   | 蝦皮高麗菜   | 韓式大醬湯     | 水果               | 29 | 24 | 84  | 669 | 4.2      | 2.8 | 1.2      | 2        | 1   |
| 8  | 12 | 月 | 10 | 日  | 三  | 米食   | 小米粥    | 花生豆干#  | 涼拌海帶芽+  | 麵包        |                  | 25 | 23 | 66  | 571 | 4.2      | 2.3 | 0.6      | 2.3      |     |
| 9  | 12 | 月 | 11 | 日  | 四  | 糙米飯  | 麻油肉片   | 綜合滷味   | 有機蔬菜    | 花瓜雞湯      | 乳品               | 36 | 31 | 94  | 793 | 5        | 2.3 | 1.4      | 2.2      | 1   |
| 10 | 12 | 月 | 12 | 日  | 五  | 糙米飯  | 青醬鱸魚   | 紅蘿蔔炒蛋  | 有機蔬菜    | 味噌河蜆湯     | 水果               | 29 | 24 | 85  | 671 | 4.2      | 2.8 | 1.3      | 2        | 1   |
| 11 | 12 | 月 | 13 | 日  | 六  | 貝果麵包 | 卡拉雞腿排  | 地瓜薯條   | 小黃瓜     | 冬瓜茶       | 水果               | 25 | 26 | 88  | 686 | 4.5      | 2.2 | 0.5      | 3        | 1.2 |
| 13 | 12 | 月 | 16 | 日  | 二  | 糙米飯  | 黑椒雞柳   | 感性滷味   | 有機蔬菜    | 蘿蔔排骨湯     | 水果               | 27 | 22 | 91  | 665 | 4.5      | 2.3 | 1.7      | 2        | 1   |
| 14 | 12 | 月 | 17 | 日  | 三  | 麵線   | 當歸鴨麵線  | 玉米     | 蒜拌豇豆    | 甘栗仁       |                  | 21 | 19 | 65  | 510 | 4.1      | 1.7 | 0.7      | 2        |     |
| 15 | 12 | 月 | 18 | 日  | 四  | 糙米飯  | 筍乾扣肉   | 白花菜    | 活力菠菜    | 山珍養生湯     | 乳品               | 34 | 29 | 88  | 749 | 4.6      | 2.2 | 1.4      | 2        | 1   |
| 16 | 12 | 月 | 19 | 日  | 五  | 糙米飯  | 香酥土魷魚  | 番茄炒蛋   | 有機蔬菜    | 紅豆湯圓      | 水果               | 33 | 30 | 107 | 825 | 5.8      | 2.9 | 1        | 3        | 1   |
| 17 | 12 | 月 | 22 | 日  | 一  | 小米飯  | 咖哩肉丁   | 有機蔬菜   | 芹香高麗菜   | 山藥雞湯      |                  | 31 | 24 | 78  | 650 | 4.7      | 2.8 | 1.5      | 2        |     |
| 18 | 12 | 月 | 23 | 日  | 二  | 糙米飯  | 豆豉雞    | 有機蔬菜   | 大白菜炒肉片* | 三菇湯       | 水果               | 28 | 22 | 92  | 676 | 4.6      | 2.4 | 1.6      | 2        | 1   |
| 19 | 12 | 月 | 24 | 日  | 三  | 通心麵  | 義式白醬   | 造型包    | 青花菜     | 玉米蛋花湯     |                  | 26 | 23 | 88  | 657 | 5.5      | 2   | 1        | 2.5      |     |
| 20 | 12 | 月 | 26 | 日  | 五  | 糙米飯  | 海鮮豆腐煲  | 魚香炒蛋   | 有機蔬菜    | 白玉味噌湯     | 水果               | 27 | 23 | 92  | 678 | 4.7      | 2.3 | 1.3      | 2.2      | 1   |
| 21 | 12 | 月 | 29 | 日  | 一  | 小米飯  | 蒜泥白肉   | 黃瓜魚丸   | 有機蔬菜    | 馬鈴薯雞湯     |                  | 30 | 25 | 72  | 628 | 4.3      | 2.9 | 1.4      | 2        |     |
| 22 | 12 | 月 | 30 | 日  | 二  | 糙米飯  | 麻油雞    | 三色海帶根  | 溜紅蘿蔔    | 紫菜蛋花湯     | 水果               | 29 | 25 | 89  | 691 | 4.5      | 2.7 | 1.2      | 2.2      | 1   |
| 23 | 12 | 月 | 31 | 日  | 三  | 細白麵  | 紅燒豬肉麵  | 鍋貼     | 什錦小瓜    | 紅燒豬肉麵     |                  | 29 | 24 | 90  | 690 | 5.5      | 2.3 | 1.5      | 2.5      |     |

\*\*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--(12/3\*、12/8\*、12/23\*)；花生--(12/2#、12/10#)堅果12/3#芝麻(12/10+)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/>

