

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	2	月	11	日	五	糙米飯	香酥鸚哥魚	番茄毛豆炒蛋	有機蔬菜	皇帝豆玉米湯	水果	33	32	88	768	4.5	3.3	1.1	3	1	0
2	2	月	14	日	一	小米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		25	20	70	558	4.2	2.2	1.3	1.8	0	0
3	2	月	15	日	二	糙米飯	什錦滷肉	三色大頭菜	炒小黃瓜	花生芝麻湯圓	水果	26	19	103	685	5.5	2	1	1.8	1	0
4	2	月	16	日	三	麵疙瘩	義式白醬	荷包蛋	綠花椰	玉米濃湯		26	25	69	600	4.2	2.4	1.1	2.5	0	0
5	2	月	17	日	四	糙米飯	三杯豬柳	黃瓜魚丸	芝麻菠菜	白玉味噌湯	乳品	32	28	80	698	4	2	1.6	2	0	1
6	2	月	18	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	金玉滿堂	白菜豆腐煲	山珍養生湯	水果	25	26	86	679	4.3	2.2	1.3	3	1	0
7	2	月	21	日	一	小米飯	麻油雞	肉片花椰	番茄炒蛋	大頭菜湯		27	23	67	578	4	2.5	1.4	2	0	0
8	2	月	22	日	二	糙米飯	糖醋排骨	銀芽雞絲	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	26	22	82	630	4	2.4	1.1	2	1.1	0
9	2	月	23	日	三	米食	小米粥	茄汁豬排	日式牛蒡	藍莓貝果麵包		30	24	64	589	4	3	0.7	1.8	0	0
10	2	月	24	日	四	糙米飯	香酥雞腿	涼拌花生	芋滷白菜	蘿蔔排骨湯	乳品	35	38	78	790	4	2.5	1.1	3.5	0	1
11	2	月	25	日	五	香鬆飯	鐵板豆腐	吻魚烘蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	34	28	82	709	4	3.5	1.3	2	1	0

營養師

午餐祕書

校長

\*\*食譜品項可能因天候素有所異動\*\*