

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	8	月	30	日	二	糙米飯	咖哩雞	三色海帶根	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	25	20	96	665	5	2	1.2	2	1	0
2	8	月	31	日	三	白米飯	海鮮泡飯	麥克雞塊	小黃瓜	水煮蛋		31	28	73	662	4.5	3	1	2.5	0	0
3	9	月	1	日	四	糙米飯	蒟蒻燒肉	三色瓠瓜*	鮪魚銀芽	日式茶壺湯	乳品	38	31	88	781	4.7	2.8	1	1.8	0	1
4	9	月	2	日	五	糙米飯	蜜汁小卷	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果	28	23	94	690	4.8	2.5	1.3	2	1	0
5	9	月	5	日	一	小米飯	泰式拋打肉	豆薯雞粒*	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		27	23	69	587	4.2	2.5	1.2	2	0	0
6	9	月	6	日	二	糙米飯	香酥雞腿	檸香花椰	洋蔥豬柳	菇菇湯	水果	29	28	96	746	5	2.5	1.2	3	1	0
7	9	月	7	日	三	細白麵	義大利肉醬	鬆餅	青花菜	翡翠蛋花湯		26	19	96	658	6	1.8	1.2	2	0	0
8	9	月	8	日	四	糙米飯	什錦滷肉	筍絲炒蛋	香腸高麗菜	鳳梨苦瓜湯	乳品	38	32	84	776	4	3	1.4	1.8	0.3	1
9	9	月	0	日	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	9	月	12	日	一	小米飯	筍乾扣肉	感性滷味	有機蔬菜	冬瓜山粉圓湯		30	23	74	623	4.5	2.8	1.3	1.8	0	0
11	9	月	13	日	二	糙米飯	XO醬雞丁*	韓式銀芽	炒尼龍白菜	餛飩湯	水果	25	20	92	644	4.7	2	1.2	2	1	0
12	9	月	14	日	三	米飯	絲瓜干貝粥*	滷雞翅	波蘿麵包	炒小黃瓜		33	26	80	688	5	3.2	1	2	0	0
13	9	月	15	日	四	糙米飯	糖醋排骨	開陽蘿蔔*	四色玉米	白菜蛋花湯	乳品	36	30	95	795	5.2	2.4	1	2	0	1
14	9	月	16	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	什錦黃瓜	有機蔬菜	三菇湯	水果	25	25	97	712	5	2	1.3	3	1	0
15	9	月	19	日	一	小米飯	味噌燒肉	泡芙高麗	有機蔬菜	花瓜雞湯		27	21	74	591	4.5	2.4	1.2	1.8	0	0
16	9	月	20	日	二	糙米飯	三杯雞	榨菜肉絲	彩椒花椰	菱角排骨湯	水果	25	20	95	660	5	2	1	2	1	0
17	9	月	21	日	三	細白麵	涼麵	海結鵪鶉蛋	五彩鮮蔬	白菜魚丸		23	19	73	551	4.5	1.8	1	2	0	0
18	9	月	22	日	四	糙米飯	蜜汁豬腳	什錦菇筍	尼龍木耳	田園蔬菜湯	乳品	35	30	86	754	4.5	2.4	1.3	2	0	1
19	9	月	23	日	五	薏仁飯	麻婆豆腐	紅燒獅子頭	有機蔬菜	綠豆湯	水果	29	22	103	721	5.5	2.4	1.1	1.9	1	0
20	9	月	26	日	一	小米飯	麻醬肉丁	咖哩花椰	有機蔬菜	山藥雞湯		28	23	78	628	4.8	2.5	1.2	2	0	0
21	9	月	27	日	二	糙米飯	香酥雞	脆炒馬鈴薯	絲瓜麵線	蘿蔔排骨湯	水果	26	25	103	741	5.5	2	1.1	3	1	0
22	9	月	28	日	三	細白麵	香菇肉羹麵	茶葉蛋	炒空心菜	珍珠丸子		27	21	78	602	4.8	2.3	1.1	1.8	0	0
23	9	月	29	日	四	糙米飯	花瓜炒蛋	黑椒雞柳	薑香地瓜葉	花生排骨湯#	乳品	38	32	84	774	4.5	2.8	0.9	2	0	1
24	9	月	30	日	五	五穀飯	清蒸石斑	蜜汁豆干	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	31	24	89	692	4.7	3	0.7	1.7	1	0

\*\*因應教育部及農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜品項可能因天候因素有所異動\*\*

\*\*因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(9/1\*、9/5\*、9/13\*、9/14\*、9/15\*)；花生--(9/29#)請協助過敏學童多留意