

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	3	日	一	糙米飯	筍香肉燥*	玉米炒蛋	涼拌銀芽	酸白菜肉片湯		30	24	81	656	5	2.7	1.2	2	0	0
2	10	月	4	日	二	小米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	23	20	82	599	4	2	1.3	2	1	0
3	10	月	5	日	三	河粉	河粉湯麵*	毛豆莢	白花菜	翅小腿x2		30	24	65	596	4	3	1	1.8	0	0
4	10	月	6	日	四	糙米飯	高昇排骨	筍絲炒蛋	小黃瓜豆干	三菇湯	乳品	35	31	78	725	4	2.5	1.2	2	0	1
5	10	月	7	日	五	糙米飯	香酥魚	什錦黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	25	26	81	656	4	2.2	1.2	3	1	0
6	10	月	11	日	二	香鬆飯	蔥油蒸蛋	什錦雞丁	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	26	21	81	615	4	2.4	1.1	1.8	1	0
7	10	月	12	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	筍乾油豆腐	塔香海茸	藍莓乳酪貝果		26	21	66	557	4	2.4	1.2	1.8	0	0
8	10	月	13	日	四	糙米飯	七味雞	什錦玉米	青花菜	綜合南瓜湯	乳品	33	28	91	747	5	2	0.8	2	0	1
9	10	月	14	日	五	薏仁飯	香酥魚	泡菜年糕	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	25	25	98	719	5.2	2	1	3	1	0
10	10	月	17	日	一	小米飯	沙茶四寶	焗烤花椰	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		25	19	97	661	5	2	1.4	1.8	1	0
11	10	月	18	日	二	小米飯	東山鴨頭	高麗菜油泡	有機蔬菜	筍絲排骨湯	水果	24	20	89	633	4.5	2	1.3	2	1	0
12	10	月	19	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	白菜雞湯		30	25	65	605	4	3	1	2	0	0
13	10	月	20	日	四	糙米飯	梅子雞	筍白肉片	炒小黃瓜	菱角排骨湯	乳品	32	27	86	716	4.5	2	1.3	1.8	0	1
14	10	月	21	日	五	糙米飯	香酥鸚哥魚	絲瓜豆腐煲	薑絲油菜	味噌蘿蔔湯	水果	25	27	82	666	4	2.3	1.3	3	1	0
15	10	月	24	日	一	小米飯	蜜汁小排	豆薯炒蛋	有機蔬菜*	紫菜湯		27	22	80	622	5	2.3	1	2	0	0
16	10	月	25	日	二	五穀飯	南瓜烘蛋	家常豆腐	青花菜	餛飩湯	水果	25	21	82	615	4.2	2.2	0.8	2	1	0
17	10	月	26	日	三	細白麵	紅燒豬肉麵	紫米丸子	大陸妹	燒賣		29	23	81	639	5	2.5	1.1	2	0	0
18	10	月	27	日	四	糙米飯	香酥雞腿	紅蘿蔔炒蛋	炒尼龍白菜	蘿蔔湯	乳品	34	35	79	765	4	2.4	1.3	3	0	1
19	10	月	28	日	五	糙米飯	脆瓜石斑	三色玉米	有機蔬菜	山珍養生湯	水果	26	20	95	663	5	2.2	0.9	1.8	1	0
20	10	月	31	日	一	小米飯	粉蒸肉	洋蔥甜不辣	三杯菇	花生仁湯#		27	21	96	677	5	2.2	1.1	2	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--(10/3*、10/5*、10/24*)；花生--(10/31#)請協助過敏學童多留意