

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	1	日	二	糙米飯	玉米滑雞	和風細粉	有機蔬菜*	菱角排骨湯	水果	25	20	95	660	5	2	1	2	1	0
2	11	月	2	日	三	麵線	麵線糊	雞排	醋溜小黃瓜	叉燒包		26	21	75	589	4.7	2.2	0.8	2	0	0
3	11	月	3	日	四	糙米飯	照燒雞	什錦四季豆	白花菜	皇帝豆排骨湯	乳品	33	28	89	738	4.8	2	1	2	0	1
4	11	月	4	日	五	紅藜飯	香酥魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	25	26	81	654	4	2.2	1.1	3	1	0
5	11	月	7	日	一	海苔包飯	泡菜豬柳	小菜	涼拌銀芽	人蔘雞湯	水果	23	20	75	570	3.5	2	1.5	2	1	0
6	11	月	8	日	二	糙米飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	黃瓜蝦皮*	餛飩湯	水果	24	20	89	631	4.5	2	1.2	2	1	0
7	11	月	9	日	三	米食	干貝蘿蔔粥*	菜脯蛋	日式牛蒡	醬燒肉包		31	22	95	696	6	2.5	1	1.8	0	0
8	11	月	10	日	四	糙米飯	香酥雞腿	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜蝦米*	味噌湯	乳品	37	36	93	846	5	2.6	1.2	3	0	1
9	11	月	11	日	五	紅藜飯	蔥爆石斑	燴白菜	有機蔬菜	關東煮湯	水果	23	19	82	593	4	2	1.4	1.8	1	0
10	11	月	14	日	一	小米飯	豆皮燒肉	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	決明子麥茶		30	21	95	688	6	2.4	1	1.8	0	0
11	11	月	15	日	二	糙米飯	起司燴蛋	燴豆腐	有機蔬菜*	冬瓜魚皮湯	水果	25	23	84	647	4	2	1	2.2	1	0.3
12	11	月	16	日	三	細白麵	味噌拉麵	香酥豬排	薑香地瓜葉	小鬆餅		31	28	95	750	6	2.5	1	3	0	0
13	11	月	17	日	四	糙米飯	咖哩雞	泡芙高麗	涼拌海帶芽	山珍養生湯	乳品	34	28	95	764	5	2	1.5	2	0	1
14	11	月	18	日	五	糙米飯	香酥鱈魚	奶香花椰	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	水果	25	27	85	679	4	2	1.5	3	1	0.2
15	11	月	21	日	一	小米飯	薑滷鴨	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		25	21	67	554	4	2.2	1.3	2	0	0
16	11	月	22	日	二	糙米飯	瓜子肉燥	涼拌花生	銀芽雞絲	玉米濃湯	水果	28	23	88	670	4.5	2.6	1	2	1	0
17	11	月	23	日	三	糙米飯	香腸炒飯*	高麗菜捲	青花菜	紫菜魚羹湯		23	23	65	555	4	2	1	2.5	0	0
18	11	月	24	日	四	糙米飯	醬燒排骨	三色玉米	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	33	28	91	747	5	2	0.8	2	0	1
19	11	月	25	日	五	糙米飯	香酥石斑	炒小黃瓜	蹦皮白菜滷	味噌蘿蔔湯	水果	24	25	83	649	4	2	1.5	3	1	0
20	11	月	28	日	一	糙米飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	珍珠紅豆		27	20	96	673	6	2	1.2	2	0	0
21	11	月	29	日	二	小米飯	和風燒肉	蝦皮高麗菜	薑絲油菜	南瓜濃湯	水果	25	19	97	658	5	2	1.3	1.8	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

**因應教育部規定增鈣質食材，部分菜色添加蝦皮蝦米--(11/1*、11/8*、11/9*、11/10*、11/15*、11/23*)請協助過敏學童留意