

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	12	月	1	日	四	糙米飯	蒙古炒肉片	涼拌大頭菜	菠菜燴蛋*	花瓜雞湯	乳品	35	31	80	735	4	2.5	1.6	2	0	1
2	12	月	2	日	五	五穀飯	檸檬魚	雞絲小黃瓜	麻油鮮菇	田園蔬菜湯	水果	24	19	84	601	4.2	2	1.2	1.8	1	0
3	12	月	3	日	六	麵/小點心	義大利肉醬	麥克雞塊	青花菜	冬瓜麥茶	水果	27	25	110	771	6	2	0.9	3	1	0
5	12	月	6	日	二	糙米飯	麻油雞	白花菜	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	水果	24	20	85	613	4.2	2	1.3	2	1	0
6	12	月	7	日	三	麵線	當歸鴨麵線	玉米	蒜香大陸妹	水煮蛋		30	24	79	654	5	2.8	0.8	2	0	0
7	12	月	8	日	四	糙米飯	紅燒排骨	什錦西芹	炒小黃瓜	冬瓜蛤蜊雞湯	乳品	33	30	77	706	4	2.3	1	2	0	1
8	12	月	9	日	五	糙米飯	香酥魚柳	奶香洋芋	芋頭白菜*	蕃茄蛋花湯	水果	26	26	96	715	5	2.1	1.1	3	1	0
9	12	月	12	日	一	小米飯	紅燒肉燥	通心粉	活力菠菜	九尾雞湯		29	23	82	645	5.2	2.5	0.8	2	0	0
10	12	月	13	日	二	糙米飯	香酥豆乳雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	26	27	81	671	4	2.4	1.2	3	1	0
11	12	月	14	日	三	米食	雞茸玉米粥	花生豆干#	蒜拌豇豆	黑糖麻花饅頭		23	20	64	527	4	2	0.8	2	0	0
12	12	月	15	日	四	糙米飯	壽喜豬肉燒	三色玉米	黃瓜蝦皮*	紫菜蛋花湯	乳品	33	28	93	754	5	2	1.1	2	0	1
13	12	月	16	日	五	紅藜飯	咖哩石斑	花生高麗菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	24	20	84	608	4.2	2	1.1	2	1	0
14	12	月	19	日	一	小米飯	奶香燉雞	鮭魚銀芽	有機蔬菜	南瓜海鮮湯		24	22	71	573	4.3	2	1.3	2.3	0	0
15	12	月	20	日	二	香鬆飯	香菇蒸蛋	鐵板豆腐	有機蔬菜	冬瓜魚皮湯	水果	24	20	79	593	4	2.2	0.8	1.8	1	0
16	12	月	21	日	三	糯米	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		30	25	64	598	4	3	0.7	2	0	0
17	12	月	22	日	四	糙米飯	肉骨茶	高麗菜炒蛋*	芝麻菠菜	紅豆湯圓	乳品	35	28	109	830	6	2	1.4	2	0	1
18	12	月	23	日	五	薏仁飯	香酥鯪魚	黑椒鮮菇	有機蔬菜	味噌海苗湯	水果	23	25	81	642	4	2	1.2	3	1	0
19	12	月	26	日	一	芝麻飯	大頭菜滷肉	玉米雞茸	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		27	21	82	622	5	2.2	1.3	2	0	0
20	12	月	27	日	二	糙米飯	薑母鴨	洋蔥炒蛋	青花菜	冬瓜排骨湯	水果	23	22	82	620	4	2	1.4	2.4	1	0
21	12	月	28	日	三	米食	小米粥	香酥大丁香#	涼拌海帶芽	肉圓		25	25	79	638	5	2	0.7	3	0	0
22	12	月	29	日	四	糙米飯	咖哩肉丁	檸檬花椰	鐵板銀芽	田園蔬菜湯	乳品	35	29	93	771	5	2.2	1.2	2	0	1
23	12	月	30	日	五	地瓜飯	鮮菇燴豆腐	鮭魚滑蛋	有機蔬菜*	大白菜蛋花湯	水果	25	22	80	614	4	2.3	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--(12/1*、12/9*、12/15*、12/22*、12/30*)；花生--(12/14#12/28)請協助過敏學童多留意

