

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	1	月	3	日	二	糙米飯	綜合鹹酥雞	番茄炒蛋	蝦皮高麗菜*	山珍養生湯	水果	27	26	96	724	5	2.2	1.2	3	1	0
2	1	月	4	日	三	麵疙瘩	義式白醬	餡餅	蒜拌豇豆	玉米蛋花湯		20	20	65	518	4	1.5	1	2.5	0	0
3	1	月	5	日	四	糙米飯	三色豬柳	鄉村冬粉*	蒜香大陸妹	什錦紫菜湯	乳品	40	34	93	839	5	3	1.2	2.2	0	1
4	1	月	6	日	五	地瓜飯	蠔油石斑	香菇肉羹	麵輪大頭菜	酸辣湯	水果	29	23	91	683	4.7	2.6	1	2	1	0
5	1	月	7	日	六	糙米飯	花瓜絞肉	黃瓜魚丸	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	水果	29	23	89	677	4.5	2.6	1.3	2	1	0
6	1	月	9	日	一	小米飯	筍絲雞丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	燒仙草#		24	20	72	561	4.5	2	0.8	2	0	0
7	1	月	10	日	二	糙米飯	花生滷豬腳	咖哩花椰	大白菜炒麵筋*	南瓜濃湯	水果	34	27	96	761	5	3.2	1.2	2.2	1	0
8	1	月	11	日	三	米	麻油雞飯	素雞小菜	韓式銀芽	蘿蔔玉米湯		25	24	64	572	4	2.3	0.8	2.5	0	0
9	1	月	12	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	黃瓜魚丸	薑香地瓜葉	翡翠蛋花湯	乳品	33	28	88	732	4.6	2	1.3	2	0	1
10	1	月	13	日	五	糙米飯	香酥魚	金玉滿堂	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	24	25	88	671	4.5	2	1	3	1	0
11	1	月	16	日	一	小米飯	紅燒排骨	高麗菜炒蛋	有機蔬菜	味噌河蜆湯		27	23	65	569	4	2.5	1	2	0	0
12	1	月	17	日	二	糙米飯	和風燒肉	涼拌干絲	炒小黃瓜	芙蓉湯	水果	33	26	92	732	4.8	3.2	0.9	2	1	0
13	1	月	18	日	三	鍋燒麵	鍋燒湯料	香酥雞翅	海芽白菜	巧克力QQ		34	30	93	775	5.8	3	1.1	3	0	0
14	1	月	19	日	四	麵包餐盒	0	0	0	0		30	35	120	915	8	2	0	5	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--(1/3*、1/5*、1/10*)；花生--(1/9#)請協助過敏學童多留意