

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	2	月	13	日	一	糙米飯	咖哩肉丁	滷蘿蔔	蒜香菠菜	日式茶壺湯		29	23	81	645	5	2.55	1.2	2	0	0
2	2	月	14	日	二	小米飯	照燒雞	什錦豆包	蝦皮高麗菜*	皇帝豆排骨湯	水果	28	24	82	650	4.2	2.7	0.7	2	1	0
3	2	月	15	日	三	麵線	當歸鴨麵線	油豆腐	青花菜	奶皇包		23	23	59	532	3.7	2.1	0.6	2.5	0	0
4	2	月	16	日	四	糙米飯	黃金肉燥	三色玉米	扁魚白菜	花瓜雞湯	乳品	44	36	92	866	5	3.6	0.9	2	0	1
5	2	月	17	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔豆腐湯	水果	22	24	88	649	4.5	1.7	1	3	1	0
6	2	月	18	日	六	糙米飯	麻油雞	彩椒肉片	鮪魚銀芽	大頭菜排骨湯		23	20	76	572	4.8	1.75	0.8	2.2	0	0
7	2	月	20	日	一	小米飯	蜜汁豬腳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜*	綠豆蕃薯湯		35	29	79	711	5	3.4	0.8	2.3	0	0
8	2	月	21	日	二	糙米飯	奶香燉雞	番茄白花菜	小黃瓜	蕃茄豆腐湯	水果	19	18	91	603	4.6	1.24	1.3	2.4	1	0
9	2	月	22	日	三	米食	干貝蘿蔔粥*	芋粿*	蒜拌豇豆	藍莓麵包		29	20	110	734	7	2	0.9	2	0	0
10	2	月	23	日	四	糙米飯	高昇排骨	黃瓜魚丸	活力菠菜	冬瓜蛤蜊雞湯	乳品	33	29	101	790	4.5	2.1	1.2	2	1	1
11	2	月	24	日	五	糙米飯	炒三鮮	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	鮮菇紫菜湯	水果	29	23	73	616	4.5	2.65	1.1	2	0	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--(2/14\*、2/20\*、2/22\*)；請協助過敏學童多留意