

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	4	月	6	日	四	糙米飯	筍絲肉片	蝦皮高麗菜*	溜紅蘿蔔	牛蒡雞湯	乳品	34	30	79	720	4	2.4	1.3	2	1
2	4	月	7	日	五	糙米飯	香酥土魷魚	糖醋花椰	有機蔬菜	山珍養生湯	水果	24	25	86	662	4.3	2	1.2	3	1
3	4	月	10	日	一	小米飯	紅燒肉燥	燴玉米	絲瓜麵筋*	綜合南瓜湯		28	22	84	640	5.2	2.3	1.2	2	
4	4	月	11	日	二	薏仁飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	薑絲青江	白玉味噌湯	水果	23	19	82	590	4	2	1.3	1.8	1
5	4	月	12	日	三	牛排麵	鐵板麵	蛋包	青花菜	餛飩湯		26	22	72	586	4.5	2.3	0.9	2	
6	4	月	13	日	四	糙米飯	香酥雞腿	奶油白菜	櫻花蝦莧菜*	蕃茄豆皮湯	乳品	34	35	80	763	4	2.3	1.5	3	1
7	4	月	14	日	五	糙米飯	猴頭菇豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	筍絲魚肚湯	水果	27	21	88	649	4.5	2.4	1.1	1.8	1
8	4	月	17	日	一	小米飯	梅子雞	蜜汁豆干	薑絲小白菜*	地瓜芋圓湯		32	25	80	673	5	3	1	2	
9	4	月	18	日	二	糙米飯	糖醋排骨	銀芽雞絲	蒜香大陸妹	紫菜蛋花湯	水果	24	20	84	608	4.2	2	1.1	2	1
10	4	月	19	日	三	河粉	河粉湯麵*	香滷雞翅	雙筍肉絲	巧克力QQ		29	23	81	639	5	2.5	1.1	2	
11	4	月	20	日	四	糙米飯	筍乾扣肉	高麗菜	塔香海草	日式茶壺湯	乳品	33	29	80	711	4	2.2	1.5	2	1
12	4	月	21	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	三菇湯	水果	25	19	95	651	5	2	1	1.8	1
13	4	月	24	日	一	小米飯	黑椒雞柳	紅蘿蔔炒蛋	玉米甜椒	酸白菜肉片湯		27	21	81	619	5	2.2	1.2	2	
14	4	月	25	日	二	紫米飯	泰式拋打肉	什錦黃瓜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯	水果	26	22	82	628	4	2.4	1.3	2	1
15	4	月	26	日	三	米食	小米粥	榨菜肉絲	地瓜葉	醬燒大肉包		26	21	80	615	5	2.2	1	2	
16	4	月	27	日	四	香鬆飯	香菇蒸蛋	小黃瓜肉片	和風細粉	雪菜雞湯	乳品	32	24	81	666	4.2	2	1.2	1.2	1
17	4	月	28	日	五	五穀飯	香酥鴨哥魚	燴冬瓜	有機蔬菜	味噌湯	水果	23	25	80	637	4	2	1	3	1

\*\*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--(4/6\*、4/10\*、4/13\*、4/17\*、4/19\*)；請協助過敏學童多留意