

| 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 | 5 | 月 | 1 | 日 | 一 | 小米飯 | 粉蒸肉 | 醬燒鮮菇 | 韓式銀芽 | 花瓜雞湯 | | 27 | 21 | 74 | 591 | 4.5 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 0 | 0 |
| 2 | 5 | 月 | 2 | 日 | 二 | 糙米飯 | 綜合鹹酥雞 | 奶香花椰 | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 24 | 25 | 89 | 678 | 4.5 | 2 | 1.3 | 3 | 1 | 0 |
| 3 | 5 | 月 | 3 | 日 | 三 | 糯米 | 台式米糕肉燥 | 滷蛋 | 醋溜小黃瓜 | 四神湯 | | 35 | 29 | 64 | 659 | 4 | 3.8 | 0.8 | 2 | 0 | 0 |
| 4 | 5 | 月 | 4 | 日 | 四 | 糙米飯 | 茶燒雞腿 | 三色甜椒 | 高麗菜 | 蘿蔔湯 | 乳品 | 33 | 29 | 78 | 703 | 4 | 2.2 | 1.2 | 2 | 0 | 1 |
| 5 | 5 | 月 | 5 | 日 | 五 | 糙米飯 | 破布子蒸魚 | 花生麵筋 | 絲瓜麵線 | 翡翠蛋花湯 | 水果 | 30 | 25 | 80 | 665 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 6 | 5 | 月 | 8 | 日 | 一 | 小米飯 | 茄汁雞腿丁 | 涼拌銀芽 | 龍鬚菜 | 決明子麥茶 | | 24 | 19 | 86 | 608 | 5 | 1.8 | 1.2 | 2 | 0.3 | 0 |
| 7 | 5 | 月 | 9 | 日 | 二 | 糙米飯 | 咖哩肉丁 | 高麗菜 | 有機蔬菜 | 三菇湯 | 水果 | 27 | 21 | 98 | 687 | 5 | 2.2 | 1.5 | 2 | 1 | 0 |
| 8 | 5 | 月 | 10 | 日 | 三 | 細白麵 | 味噌拉麵 | 翅小腿豆干 | 小黃瓜 | 蜂蜜牛奶球麵包 | | 29 | 23 | 81 | 639 | 5 | 2.5 | 1.1 | 2 | 0 | 0 |
| 9 | 5 | 月 | 11 | 日 | 四 | 糙米飯 | 紹興小排 | 筍絲炒蛋 | 枸杞萵菜 | 紫菜湯 | 乳品 | 33 | 29 | 78 | 703 | 4 | 2.2 | 1.2 | 2 | 0 | 1 |
| 10 | 5 | 月 | 12 | 日 | 五 | 糙米飯 | 香酥魚 | 什錦黃瓜 | 有機蔬菜 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 26 | 26 | 89 | 690 | 4.5 | 2.2 | 1.2 | 3 | 1 | 0 |
| 11 | 5 | 月 | 15 | 日 | 一 | 小米飯 | 七味燉肉 | 三色玉米 | 蝦皮白菜 | 味噌海苗湯 | | 27 | 21 | 81 | 617 | 5 | 2.2 | 1.1 | 2 | 0 | 0 |
| 12 | 5 | 月 | 16 | 日 | 二 | 糙米飯 | 香菇雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜 | 竹筍排骨湯 | 水果 | 24 | 20 | 82 | 598 | 4 | 2.1 | 1.3 | 1.8 | 1 | 0 |
| 13 | 5 | 月 | 17 | 日 | 三 | 麵線 | 麵線糊 | 油豆腐 | 蒜拌豇豆 | 叉燒包 | | 26 | 22 | 72 | 583 | 4.5 | 2.3 | 0.8 | 2 | 0 | 0 |
| 14 | 5 | 月 | 18 | 日 | 四 | 糙米飯 | 東山鴨頭 | 涼拌銀芽 | 金菇絲瓜 | 薏仁排骨湯 | 乳品 | 32 | 28 | 81 | 702 | 4.2 | 2 | 1.2 | 2 | 0 | 1 |
| 15 | 5 | 月 | 19 | 日 | 五 | 五穀飯 | 蠔油魚丁 | 白花菜 | 有機蔬菜 | 綠豆湯 | 水果 | 26 | 20 | 88 | 634 | 5.5 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 16 | 5 | 月 | 22 | 日 | 一 | 小米飯 | 麻醬肉丁 | 什錦菇筍 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | | 27 | 23 | 71 | 594 | 4.3 | 2.5 | 1.2 | 2 | 0 | 0 |
| 17 | 5 | 月 | 23 | 日 | 二 | 糙米飯 | 豆豉雞 | 肉片炒高麗菜 | 青花菜 | 酸白菜肉片湯 | 水果 | 23 | 20 | 82 | 592 | 4 | 1.9 | 1.3 | 2 | 1 | 0 |
| 18 | 5 | 月 | 24 | 日 | 三 | 米食 | 雞茸玉米粥 | 菜脯蛋 | 酸菜肉片 | 刈包 | | 28 | 22 | 85 | 650 | 5 | 2.4 | 1.1 | 2 | 0.3 | 0 |
| 19 | 5 | 月 | 25 | 日 | 四 | 糙米飯 | 三色豬柳 | 白菜豆腐煲 | 炒空心菜 | 牛蒡雞湯 | 乳品 | 32 | 28 | 80 | 696 | 4 | 2 | 1.5 | 2 | 0 | 1 |
| 20 | 5 | 月 | 26 | 日 | 五 | 糙米飯 | 香酥魚柳 | 黃瓜蝦皮 | 有機蔬菜 | 蕃茄豆腐湯 | 水果 | 23 | 25 | 82 | 644 | 4 | 2 | 1.3 | 3 | 1 | 0 |
| 21 | 5 | 月 | 29 | 日 | 一 | 小米飯 | 三杯雞 | 什錦豆薯 | 有機蔬菜 | 大白菜蛋花湯 | | 24 | 19 | 82 | 593 | 5 | 1.8 | 1.3 | 2 | 0 | 0 |
| 22 | 5 | 月 | 30 | 日 | 二 | 糙米飯 | 番茄燉肉 | 三色玉米 | 萵菜肉絲 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 27 | 21 | 96 | 677 | 5 | 2.2 | 1.1 | 2 | 1 | 0 |
| 23 | 5 | 月 | 31 | 日 | 三 | 細白麵 | 香滷雞翅 | 涼麵醬 | 五彩鮮蔬 | 餛飩湯 | | 27 | 23 | 67 | 577 | 4.2 | 2.5 | 0.8 | 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--(5/9*、5/15*、5/18*、5/22*)；花生--(5/5#)請協助過敏學童多留意