

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