

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	8	月	30	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	紅燒豬排	鴻喜青花菜	麵包	水果	26	23	83	642	5	2.1	1.5	2.5	
2	8	月	31	日	四	糙米飯	七味雞	筍絲炒蛋	有機蔬菜	白菜肉片湯	水果	31	28	78	689	4	2	1.2	2	1
3	9	月	1	日	五	糙米飯	樹子蒸魚	泡菜銀芽	有機蔬菜	味噌湯	水果	24	18	84	594	4	2.1	1.2	1.5	1.2
4	9	月	4	日	一	小米飯	咖哩肉丁	泡芙高麗	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯		27	22	75	600	4.5	2.3	1.5	2	
5	9	月	5	日	二	糙米飯	照燒雞	三色玉米	什錦黃瓜	竹筍湯	水果	23	19	88	613	4	2	1	1.8	1.5
6	9	月	6	日	三	細白麵	義大利麵	法國香蒜麵包	小黃瓜	翡翠湯		31	25	73	639	4.5	3	1	2	
7	9	月	7	日	四	糙米飯	香酥雞腿	日式燉菜	有機蔬菜*	紫菜蛋花湯	乳品	32	34	77	736	4	2.1	1	3	1
8	9	月	8	日	五	糙米飯	燴豆腐	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	白菜魚羹湯	水果	20	17	84	565	4.2	1.5	1.2	1.8	1
9	9	月	11	日	一	小米飯	泰式拋打肉	什錦菇筍	有機蔬菜	決明子麥茶		27	22	74	602	4.5	2.4	1.3	2	
10	9	月	12	日	二	糙米飯	瓜子雞	蔬菜粉絲	洋蔥豬炒蛋	冬瓜排骨湯	水果	24	20	89	633	4.5	2	1.3	2	1
11	9	月	13	日	三	牛排麵	香菇肉羹麵	茶葉蛋	甜椒綠花椰	芝麻包		25	20	88	632	5	2	1.1	2	0.5
12	9	月	14	日	四	糙米飯	蜜汁小排	豆薯雞粒*	鮪魚銀芽	玉米蛋花湯	乳品	32	25	80	671	5	3	0.9	2	
13	9	月	15	日	五	糙米飯	香酥魚	黃瓜蝦皮*	有機蔬菜	菇菇湯	水果	24	25	85	658	4.2	2	1.3	3	1
14	9	月	18	日	一	小米飯	親子丼	黑椒鮮菇	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		23	20	67	542	4	2	1.4	2	
15	9	月	19	日	二	糙米飯	子薑豬柳	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	雪菜雞湯	水果	26	22	82	631	4	2.4	1.4	2	1
16	9	月	20	日	三	米食	海鮮泡飯	香滷雞翅	地瓜葉	綜合堅果包		29	27	66	615	4	2.8	1.1	2.5	
17	9	月	21	日	四	糙米飯	泡菜豬柳	三色海帶根	白花菜	日式茶壺湯	乳品	34	30	80	718	4	2.3	1.5	2	1
18	9	月	22	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	酸菜炒筍	有機蔬菜	山珍養生湯	水果	24	20	84	610	4.2	2	1.2	2	1
19	9	月	23	日	六	糙米飯	沙茶四寶	玉米甜椒	高麗菜	味噌白菜湯		27	22	81	627	5	2.3	1.2	2	
20	9	月	25	日	一	糙米飯	鹽水雞丁	XO茄子*	白菜滷	蓮藕排骨湯		24	20	72	562	4.3	2	1.4	2	
21	9	月	26	日	二	小米飯	蒟蒻燒肉	三色燴瓠瓜*	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	26	22	83	628	4	2.3	1.6	2	1
22	9	月	27	日	三	細白麵	味噌拉麵	香酥小腿	有機蔬菜	馬卡龍		29	28	80	682	5	2.5	1	3	
23	9	月	28	日	四	糙米飯	蔥爆豬	洋蔥玉米炒蛋	什錦竹筍	菱角雞湯	乳品	34	30	86	745	4.5	2.3	1.2	2	1

\*\*因應教育部與農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q與在地食材規範；食譜為暫定，品項與內容可能因天候或其他因素有所異動\*\*

\*\*因應教育部規定增加鈣質食材，部分菜色添加蝦皮、蝦米--(9/7\*、9/14\*、9/15\*、9/25\*、9/26)；請協助過敏學童多留意

