

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	10	月	2	日	一	小米飯	豆豉排骨	筍絲炒蛋	有機蔬菜*	鳳梨苦瓜湯	25	21	71	569	4	2.2	1.2	2	0.3
2	10	月	3	日	二	糙米飯	咖哩雞	高麗菜	小黃瓜	花生排骨湯	25	20	96	665	5	2	1.2	2	1
3	10	月	4	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	餛飩湯	37	28	94	773	6	3.5	0.8	2	
4	10	月	5	日	四	糙米飯	蔥油雞	什錦黃瓜	有機蔬菜	薏仁排骨湯	32	25	81	678	5	3	1.2	2	
5	10	月	6	日	五	紅藜香鬆 飯	梅香魚丁	蘿蔔豆干	有機蔬菜	銀耳湯	26	21	110	735	5	2.2	1	2	2
6	10	月	11	日	三	米食	起士粥	香酥雞翅	醬燒竹筍	藍莓麵包	28	28	87	707	5	2.5	0.8	3	0.5
7	10	月	12	日	四	糙米飯	什錦滷肉	蔬菜粉絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯	36	32	95	813	5.2	2.4	1	2.4	1
8	10	月	13	日	五	紫米飯	蒲燒魚	家常豆腐	有機蔬菜*	白玉味噌湯	26	24	88	669	4	2.4	1	2.4	1.5
10	10	月	16	日	一	小米飯	蒜泥白肉	咖哩花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	26	21	66	557	4	2.4	1.2	1.8	
11	10	月	17	日	二	糙米飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	涼拌海帶芽	蘿蔔湯	24	20	94	651	4.5	2	0.8	2	1.5
12	10	月	18	日	三	牛排麵	八寶炸醬麵	滷油豆腐	蒜末銀芽	四神湯	32	26	66	622	4	3.2	1.1	2	
13	10	月	19	日	四	糙米飯	香菇蒸蛋	黑椒雞柳	蒜香紅蘿蔔	菱角排骨湯	31	26	89	715	4.8	1.8	1	1.8	1
14	10	月	20	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	玉米滑蛋	有機蔬菜	三菇湯	25	25	95	705	5	2	1	3	1
15	10	月	23	日	一	小米飯	茄汁雞腿丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	筍絲排骨湯	25	20	80	600	5	2	1	2	
16	10	月	24	日	二	糙米飯	花瓜絞肉	玉米甜椒	有機蔬菜*	冬瓜雞湯	25	20	95	658	5	2	0.9	2	1
17	10	月	25	日	三	糯米	櫻花蝦油飯*	滷雞排	什錦小瓜	味噌海苗湯	23	21	64	536	4	2	0.8	2.2	
18	10	月	26	日	四	糙米飯	高昇排骨	白花菜	龍鬚菜	雞蛋麵線湯	33	29	81	717	4.2	2.2	1.2	2	1
19	10	月	27	日	五	五穀飯	紅燒獅子頭	黃瓜炒蛋*	有機蔬菜	鮮菇紫菜湯	24	20	85	613	4.2	2	1.3	2	1
20	10	月	30	日	一	小米飯	香菇雞	金雕高麗菜	有機蔬菜	芙蓉湯	23	19	73	551	4.5	1.8	1	2	
21	10	月	31	日	二	糙米飯	香酥豬排	南瓜甜筒	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	26	26	95	720	5	2.2	1	3	1

因應教育部與農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q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--(10/2*、10/13*、10/24*、10/25*、10/27*)；花生--(9/29#)請協助過敏學童

營養師

午餐祕書

校長

