

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	12	月	1	日	五	糙米飯	香酥魚柳	紅燒豆腸	有機蔬菜	芙蓉湯		26	26	102	740	4.8	2.1	1.2	3	1.6	0
2	12	月	4	日	一	小米飯	蘿蔔燒肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	紅豆紫米		25	20	98	672	5.1	2	1.2	2	1	0
3	12	月	5	日	二	糙米飯	香酥雞腿	奶糊花椰	有機蔬菜*	味噌蕃薯湯		27	26	100	739	5.2	2.2	1	3	1.1	0
4	12	月	6	日	三	牛排麵	榨菜肉絲	水煮蛋	蒜香大陸妹	榨菜肉絲麵湯		25	21	66	551	4	2.2	1.2	2	0	0
5	12	月	7	日	四	糙米飯	紅燒雞	肉末玉米	大白菜炒麵筋*	紫菜蛋花湯		32	25	80	673	5	3	1	2	0	0
6	12	月	8	日	五	香鬆飯	麻婆豆腐	小黃瓜炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯		26	22	85	634	4.3	2.3	1	2	1	0
7	12	月	11	日	一	小米飯	豆豉雞	什錦四季豆	什錦黃瓜	蘿蔔排骨湯		24	21	69	558	4.2	2.1	1.2	2	0	0
8	12	月	12	日	二	糙米飯	泰式肉片	高麗菜	青花菜	翡翠湯		25	21	95	663	4.6	2.1	1.2	2	1.3	0
9	12	月	13	日	三	糯米	麻油雞油飯	海帶芽炒蛋	小黃瓜	白菜肉片湯		23	20	65	532	4	2	1	2	0	0
10	12	月	14	日	四	糙米飯	紹興排骨	絲瓜粉絲煲*	有機蔬菜	牛蒡雞湯		37	31	93	793	5	2.5	1.2	2	0	1
11	12	月	15	日	五	五穀飯	香酥魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔湯		31	31	83	731	4.2	3.1	1	3	1	0
12	12	月	16	日	六	運動會	義大利麵	芝麻球	雙色花椰	決明子麥茶		29	26	138	903	6.8	2	1	3	2	0.1
14	12	月	19	日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	炒豆芽菜	有機蔬菜	花瓜雞湯		27	22	89	662	4.5	2.4	1.3	2	1	0
15	12	月	20	日	三	麵線	當歸鴨麵料湯	玉米	感性滷味	0		25	21	68	558	4.2	2.2	0.9	2	0	0
16	12	月	21	日	四	糙米飯	玉筍肉片	什錦西芹	有機蔬菜	大白菜蛋花湯		34	30	80	725	4	2.4	1.5	2	0	1
17	12	月	22	日	五	糙米飯	香酥鸚哥魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜*	紅豆湯圓		27	25	111	778	6	2	1.2	3	1	0
18	12	月	25	日	一	小米飯	咖哩肉丁	蝦皮高麗菜*	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯		27	22	75	605	4.5	2.4	1.4	2	0	0
19	12	月	26	日	二	糙米飯	白菜燉腿仁	柴魚豇豆	白花菜	南瓜濃湯		24	20	90	636	4.5	2	1.4	2	1	0
20	12	月	27	日	三	小米飯	小米粥	紅燒豬排	什錦沙拉	漢堡麵包		25	20	79	595	5	2	0.8	2	0	0
21	12	月	28	日	四	糙米飯	筍香肉燥*	三色玉米	白菜滷	三菇湯		35	30	93	779	5	2.3	1.2	2	0	1
22	12	月	29	日	五	薏仁飯	破布子蒸魚	豆薯炒蛋	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯		25	19	95	651	5	2	1	1.8	1	0

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--(12/5*、12/7*、12/14*、12/22*、12/25*、12/28*)請協助過敏學童多留意