

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	1	月	2	日	二	小米飯	宮保雞丁	高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	23	20	82	599	4	2	1.3	2	1	
2	1	月	3	日	三	牛排麵	番茄豬肉麵	餡餅	涼拌海帶芽	0		29	24	73	620	4.5	2.7	1.1	2		
3	1	月	4	日	四	糙米飯	香酥雞腿	鐵板銀芽	芝麻菠菜	菇菇湯	乳品	34	33	66	691	4	3.5	1.2	3		
4	1	月	5	日	五	紅藜香鬆 飯	鮮菇扒豆腐	起司燴蛋	有機蔬菜*	味噌魚湯	水果	24	21	80	604	4	2.2	0.9	2	1	
5	1	月	8	日	一	小米飯	咖哩雞	白花菜	有機蔬菜	綜合南瓜湯		24	20	69	550	4.2	2	1.2	2		
6	1	月	9	日	二	糙米飯	糖醋排骨	黃瓜蝦皮*	蒜拌豇豆	玉米濃湯	水果	25	21	84	623	4.2	2.2	1.1	2	1	
7	1	月	10	日	三	板條	河粉湯麵*	香滷雞翅	涼拌花生#	呷百二 桂圓蛋糕		31	23	118	795	6	2.5	1	2	1.5	
8	1	月	11	日	四	糙米飯	柚香雞柳	三杯菇	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品	33	30	83	729	4	2.3	1.2	2	0.3	1
9	1	月	12	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	燒仙草	水果	28	27	96	739	5	2.4	1.2	3	1	
10	1	月	15	日	一	小米飯	水晶蒼蠅頭*	奶香洋芋	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		27	22	83	633	5.2	2.3	0.9	2		
11	1	月	16	日	二	糙米飯	薑母鴨	韭黃炒肉絲	枸杞菠菜	海帶芽蛋花湯	水果	23	20	96	657	4	2	1.2	2	2	
12	1	月	17	日	三	通心麵	義式白醬	珍珠丸子	青花菜	芙蓉湯		23	22	68	561	4.2	2	0.9	2.4		
13	1	月	18	日	四	糙米飯	番茄燉肉	三色玉米	有機蔬菜	紫菜魚羹湯	乳品	36	30	92	781	5	2.4	1	2	1	
14	1	月	19	日	五	餐盒	豆漿	橘子		0		16	20	180	964	8			4	4	

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--(1/5*、1/9*、1/10*、1/15*)；花生--(1/10#)請協助過敏學童多留意