

| 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 | | |
|----|---|---|----|----|-----|-----|-------|-------|-----------|--------|----|----|----|----|----------|-----|----------|----------|-----|---|---|
| 2 | 2 | 月 | 16 | 日 | 五 | 糙米飯 | 香酥鯖魚 | 番茄炒蛋 | 蒜香菠菜 | 南瓜濃湯 | 水果 | 30 | 29 | 92 | 743 | 4.8 | 2.7 | 1 | 3 | 1 | 0 |
| 3 | 2 | 月 | 17 | 日 | 六 | 糙米飯 | 奶香燉雞 | 四色玉米 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乳品 | 31 | 27 | 90 | 726 | 4.9 | 1.8 | 0.8 | 2 | 0 | 1 |
| 4 | 2 | 月 | 19 | 日 | 一 | 小米飯 | 咖哩雞 | 鮭魚銀芽 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | | 24 | 20 | 70 | 554 | 4.4 | 2 | 1 | 2 | 0 | |
| 5 | 2 | 月 | 20 | 日 | 二 | 糙米飯 | 大頭菜滷肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蝦皮高麗菜* | 當歸湯 | 水果 | 28 | 22 | 88 | 654 | 4.5 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 1 | |
| 6 | 2 | 月 | 21 | 日 | 三 | 米飯 | 麻油炒飯 | 滷雞翅 | 小黃瓜 | 綜合南瓜湯 | | 35 | 29 | 83 | 729 | 5.1 | 3.3 | 1.1 | 2.5 | 0 | |
| 7 | 2 | 月 | 22 | 日 | 四 | 糙米飯 | 什錦滷肉 | 和風萵苣 | 青花菜 | 皇帝豆玉米湯 | 乳品 | 42 | 34 | 94 | 847 | 5.1 | 3.3 | 1.1 | 1.8 | 0 | 1 |
| 8 | 2 | 月 | 23 | 日 | 五 | 五穀飯 | 香酥鸚哥魚 | 泡菜豆腐 | 有機蔬菜 | 鹹湯圓 | 水果 | 33 | 32 | 88 | 768 | 4.5 | 3.3 | 1.3 | 3 | 1 | |
| 9 | 2 | 月 | 26 | 日 | 一 | 小米飯 | 黃金肉燥 | 扁魚白菜 | 有機蔬菜 | 燒仙草 | | 28 | 23 | 77 | 623 | 4.7 | 2.5 | 1 | 2 | 0 | |
| 10 | 2 | 月 | 27 | 日 | 二 | 糙米飯 | 藥膳雞 | 木耳肉片 | 黃瓜蝦皮* | 蘿蔔排骨湯 | 水果 | 25 | 21 | 88 | 633 | 4.5 | 2.1 | 1.4 | 2 | 1 | |
| 11 | 2 | 月 | 29 | 日 | 四 | 糙米飯 | 香酥雞腿 | 大阪燒 | 蒜香菠菜 | 味噌河蜆湯 | 乳品 | 35 | 35 | 87 | 795 | 4.5 | 2.3 | 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--(2/20*、2/21*、2/27*)；花生--()請協助過敏學童多留意

| | |