

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	鮪魚銀芽	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

| | |