

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	4	月	1	日	一	小米飯	香菇蒸蛋	黑椒雞柳	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		23	19	68	535	4.1	2	1.2	1.8	
2	4	月	2	日	二	糙米飯	豆豉雞	有機蔬菜	肉片花椰	菇菇湯	水果	24	20	75	578	4.6	2	1.2	2	
3	4	月	3	日	三	漢堡麵包	牙齒肉圓	香酥豬排	小黃瓜	珍珠綠豆		30	29	94	756	5	2.8	0.7	3	1
4	4	月	8	日	一	小米飯	梅子雞	鮮菇肉片	XO美生菜*	牛蒡排骨湯		33	29	82	720	4.1	2.2	1.6	2	1
5	4	月	9	日	二	糙米飯	蒜泥白肉	鮪魚銀芽	芹香高麗菜	味噌蕃薯湯	水果	31	23	96	714	5	2.8	1.2	1.8	1
6	4	月	10	日	三	細白麵	魷魚羹*	烤番薯	有機蔬菜	糙米堅果酥		24	20	95	654	6	1.5	1	2.5	
7	4	月	11	日	四	糙米飯	香酥雞腿	金玉滿堂	番茄炒蛋	田園蔬菜湯	乳品	37	33	89	793	5.5	3.5	1.2	3	
8	4	月	12	日	五	紅藜香鬆飯	什錦豆腐	瓠瓜炒蛋*	有機蔬菜	冬瓜魚皮湯	水果	25	20	94	657	4.5	2	2.3	2	1
9	4	月	15	日	一	小米飯	筍乾豬腳	花生高麗菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯		29	27	69	631	4.2	2.8	1.2	2.5	
10	4	月	16	日	二	糙米飯	醬燒雞	黃瓜肉絲	青花菜	海帶排骨湯	水果	24	20	90	630	4.6	1.9	1.2	2	1
11	4	月	17	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	紅燒豬排	酸菜炒筍	刈包		34	26	80	686	5	3.3	1	1.8	
12	4	月	18	日	四	糙米飯	甜麵鴨	奶油節瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	35	32	91	790	4.8	2.3	1.3	2.5	1
13	4	月	19	日	五	紫米飯	香酥魚	燴豆腐	有機蔬菜	山珍養生湯	水果	25	26	85	672	4.3	2.2	1	3	1
14	4	月	22	日	一	小米飯	瓜子雞	什錦玉米	蠔油大陸妹	三菇湯		32	28	93	747	5	1.9	1.1	2	1
15	4	月	23	日	二	糙米飯	滑蛋肉片	扁魚白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	28	23	82	643	4	2.6	1.3	2	1
16	4	月	24	日	三	0	什錦烏龍麵*	香滷雞翅	涼拌銀芽	蘿蔔湯		29	24	66	593	4	2.8	1.1	2	
17	4	月	25	日	四	糙米飯	香酥海陸雙拚	糖醋花椰	什錦四季豆	筍絲排骨湯	乳品	31	33	78	734	4	2	1.2	3	1
18	4	月	26	日	五	薏仁飯	蠔油石斑	豆薯炒蛋	有機蔬菜	綜合南瓜湯	水果	25	20	95	660	5	2	1	2	1
19	4	月	29	日	一	小米飯	高昇排骨	涼拌海帶絲	蝦皮高麗菜*	洛神花茶		27	21	96	679	5	2.2	1.2	2	1
20	4	月	30	日	二	糙米飯	茶燒雞腿	涼拌木耳	什錦黃瓜	薏仁排骨湯	水果	27	23	84	647	4.2	2.5	1.2	2	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--(4/8*、4/10*、4/12*、4/24*、4/29*)；花生--(9/29#)請協助過敏學童多留意

