

| 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 | 5 | 月 | 1 | 日 | 三 | 糯米 | 台式米糕肉燥 | 滷蛋 | 醋溜小黃瓜 | 四神湯 | | 33 | 28 | 64 | 637 | 4 | 3.5 | 0.8 | 2 | |
| 2 | 5 | 月 | 2 | 日 | 四 | 糙米飯 | 香蒜雞片 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜 | 紫菜魚羹湯 | 乳品 | 37 | 32 | 85 | 772 | 4.5 | 2.7 | 1.1 | 2 | 1 |
| 3 | 5 | 月 | 3 | 日 | 五 | 五穀飯 | 燴豆腐 | 蒲燒魚肚 | 有機蔬菜 | 白菜蛋花湯 | 水果 | 23 | 19 | 83 | 597 | 4.2 | 2 | 1 | 1.8 | 1 |
| 4 | 5 | 月 | 6 | 日 | 一 | 小米飯 | 蘿蔔燒肉 | 甜椒雞柳 | 有機蔬菜 | 花瓜雞湯 | | 24 | 21 | 68 | 551 | 4 | 2.1 | 1.5 | 2 | |
| 5 | 5 | 月 | 7 | 日 | 二 | 糙米飯 | 寬粉雞 | 番茄蔬菜豆腐 | 肉燥大陸妹 | 花生海帶排骨湯 | 水果 | 24 | 20 | 86 | 620 | 4.3 | 2 | 1.3 | 2 | 1 |
| 6 | 5 | 月 | 8 | 日 | 三 | 讚岐烏龍麵 | 烏龍湯麵 | 蜜汁雞腿 | 薑絲小白菜 | 蜂蜜牛奶球麵包 | | 37 | 28 | 73 | 688 | 4.5 | 3.8 | 1 | 1.8 | |
| 7 | 5 | 月 | 9 | 日 | 四 | 糙米飯 | 梅乾扣肉 | 筍絲炒蛋 | 黑輪花菜 | 山藥雞湯 | 乳品 | 33 | 29 | 79 | 705 | 4.2 | 2.2 | 0.7 | 2 | 1 |
| 8 | 5 | 月 | 10 | 日 | 五 | 糙米飯 | 香酥魚 | 茄汁豆包 | 有機蔬菜 | 菇菇蛋花湯 | 水果 | 27 | 28 | 81 | 683 | 4 | 2.6 | 1.1 | 3 | 1 |
| 9 | 5 | 月 | 13 | 日 | 一 | 小米飯 | 瓜子炒蛋 | 白菜滷 | 炒小黃瓜 | 薏仁湯 | | 27 | 23 | 69 | 587 | 4.2 | 2.5 | 1.2 | 2 | |
| 10 | 5 | 月 | 14 | 日 | 二 | 糙米飯 | 茄汁雞腿丁 | 感性滷味 | 櫻花蝦莧菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 23 | 20 | 86 | 618 | 4.2 | 2 | 1 | 2 | 1.2 |
| 11 | 5 | 月 | 15 | 日 | 三 | 米食 | 鮑魚干貝粥 | 豬棒腿 | 蒜拌豇豆 | 堅果麵包 | | 31 | 22 | 82 | 643 | 5 | 2.8 | 1.3 | 1.5 | |
| 12 | 5 | 月 | 16 | 日 | 四 | 糙米飯 | 親子丼 | 黃瓜蝦皮 | 有機蔬菜 | 豆芽排骨湯 | 乳品 | 30 | 27 | 79 | 677 | 4 | 1.8 | 1.3 | 2 | 1 |
| 13 | 5 | 月 | 17 | 日 | 五 | 紅藜香鬆飯 | 鐵板豆腐 | 番茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 味噌魚湯 | 水果 | 20 | 18 | 86 | 581 | 4.3 | 1.5 | 1.2 | 2 | 1 |
| 14 | 5 | 月 | 20 | 日 | 一 | 小米飯 | 豆豉排骨 | 塔香海草 | 三色燴瓠瓜 | 雪菜雞湯 | | 24 | 20 | 69 | 550 | 4.2 | 2 | 1.2 | 2 | |
| 15 | 5 | 月 | 21 | 日 | 二 | 糙米飯 | 香酥雞腿 | 綜合滷味 | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 | 23 | 25 | 82 | 646 | 4.2 | 2 | 0.8 | 3 | 1 |
| 16 | 5 | 月 | 22 | 日 | 三 | 細白麵 | 擔仔乾麵肉燥 | 滷蛋 | 蔥油銀芽 | 餛飩湯 | | 33 | 26 | 74 | 658 | 4.5 | 3.2 | 1.2 | 2 | |
| 17 | 5 | 月 | 23 | 日 | 四 | 糙米飯 | 花生滷豬腳 | 洋蔥炒蛋 | 高麗菜 | 茶壺湯 | 乳品 | 40 | 34 | 81 | 790 | 4.2 | 3.2 | 1.2 | 2 | 1 |
| 18 | 5 | 月 | 24 | 日 | 五 | 糙米飯 | 紅燒魚丁 | 奶香花椰 | 有機蔬菜 | 味噌蕃薯湯 | 水果 | 27 | 22 | 90 | 665 | 4.5 | 2.4 | 1.4 | 2 | 1 |
| 19 | 5 | 月 | 27 | 日 | 一 | 小米飯 | 七味燉肉 | 肉片炒高麗菜 | 有機蔬菜 | 牛蒡雞湯 | | 26 | 22 | 68 | 568 | 4.2 | 2.3 | 1 | 2 | |
| 20 | 5 | 月 | 28 | 日 | 二 | 糙米飯 | 照燒雞 | 三色玉米 | 有機蔬菜 | 三菇湯 | 水果 | 25 | 20 | 95 | 658 | 5 | 2 | 0.9 | 2 | 1 |
| 21 | 5 | 月 | 29 | 日 | 三 | 細白麵 | 味噌拉麵 | 翅小腿X2 | 薑香地瓜葉 | 燕麥棒 | | 25 | 19 | 80 | 591 | 5 | 2 | 1 | 1.8 | |
| 22 | 5 | 月 | 30 | 日 | 四 | 糙米飯 | 雞肉絲飯 | 什錦菇筍 | 有機蔬菜 | 山珍養生湯 | 乳品 | 30 | 27 | 82 | 694 | 4.25 | 1.8 | 1.3 | 2 | 1 |
| 23 | 5 | 月 | 31 | 日 | 五 | 糙米飯 | 香酥土魷魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 芋頭白菜 | 蕃茄蛋花湯 | 水果 | 24 | 25 | 85 | 660 | 4.2 | 2 | 1.4 | 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--(5/3*、5/8*、5/14*、5/16*、5/20*、5/21*、5/31*)；花生--(5/6#)請協助過敏學童多留午餐含甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆、魚類等請參閱本校教育部校園食材登錄平臺菜單內容 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/fr>

