

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	6	月	3	日	一	小米飯	蜜汁小排	黃瓜蝦皮*	有機蔬菜	冬瓜山粉圓湯	乳品	24	20	75	578	4.6	2	1.2	2		
2	6	月	4	日	二	糙米飯	糖醋雞丁	三色海帶根	紅蘿蔔炒蛋	冬瓜排骨湯	水果	24	20	88	628	4.5	2	1.1	2	1	
3	6	月	5	日	三	麵包	台式肉粽	紅燒豬排	小黃瓜	韓式大醬湯		33	25	87	705	5.5	3	0.9	2		
4	6	月	6	日	四	糙米飯	蒜泥白肉	粉絲瓠瓜*	有機蔬菜	筍雞湯	豆漿	37	30	89	773	4.8	2.6	1	1.8		1
5	6	月	7	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	玉米炒蛋	醬汁茄子	紫菜豆腐湯	水果	23	24	91	670	4.7	1.8	1	3	1	
6	6	月	11	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	高麗菜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	29	23	94	697	4.8	2.6	1.3	2	1	
7	6	月	12	日	三	米食	干貝絲瓜粥	糯米腸	感性滷味	香腸		26	22	80	616	5	2.1	1	2.2		
8	6	月	13	日	四	糙米飯	泰式雞柳	筍絲炒蛋	什錦小瓜	蘿蔔排骨湯	乳品	32	28	84	714	4.4	2	1.1	2		1
9	6	月	14	日	五	糙米飯	麻婆豆腐	醬香魚肚	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	31	25	87	694	4.5	3	0.8	2	1	
10	6	月	17	日	一	小米飯	壽喜豬肉燒	黃瓜魚丸	涼拌銀芽	芙蓉湯		25	21	86	625	4.2	2.1	1.5	2	1	
11	6	月	18	日	二	糙米飯	香酥雞腿	糖醋花椰	有機蔬菜	蓮藕排骨湯#	水果	26	25	101	732	5.4	2	1	3	1	
12	6	月	19	日	三	涼麵	海苔片	豆干鵝鶩蛋	五彩鮮蔬	餛飩湯		26	20	83	614	5	2	1.6	2		
13	6	月	20	日	四	糙米飯	泰式拋打肉	扁魚白菜	蒜拌豇豆	鳳梨苦瓜湯	乳品	37	31	87	774	4.5	2.6	1.5	2		1
14	6	月	21	日	五	糙米飯	樹子蒸魚	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	23	18	88	602	4.5	1.8	1	1.8	1	
15	6	月	24	日	一	小米飯	茼蒿燒肉	高麗菜炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯		30	25	67	612	4.1	3	1	2		
16	6	月	25	日	二	糙米飯	東山鴨頭	筍絲鮑菇	有機蔬菜	大白菜蛋花湯	水果	27	22	91	662	4.7	2.3	1	2	1	
17	6	月	26	日	三	糙米飯	櫻花蝦炒飯*	香草腿排	滷冬瓜	三菇湯		32	27	81	689	5	3	1.1	2.3		
18	6	月	27	日	四	糙米飯	黑椒豬柳	四色玉米	絲瓜魚丸*	味噌豆腐湯	乳品	35	30	90	765	4.8	2.3	1.2	2		1
19	6	月	28	日	五	餐盒					16	0	135	604	8					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--(6/3*、6/6*、6/26*、6/27*)；花生--(6/18#)請協助過敏學童多留意

午餐內含甲殼類、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/frontend/>