

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	8	月	30	日	五	糙米飯	蒲燒魚	家常豆腐	有機蔬菜*	紫菜蛋花湯	水果	32	28	103	786	5	3	1	2.5	1.5	
1	9	月	2	日	一	小米飯	桂筍梅菜滷	香炒四色	有機蔬菜	白菜蛋花湯		26	22	74	593	4.5	2.3	1.2	2	0	
2	9	月	3	日	二	糙米飯	咖哩雞	高麗菜	有機蔬菜	豬腳麵線湯#	水果	33	26	115	821	5.2	3.1	1.3	2	2	
3	9	月	4	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	紅燒豬排	青花菜	新感覺夾心		39	28	80	724	5	4	1	1.5	0	
4	9	月	5	日	四	糙米飯	蔥油雞	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒蛋	三菇湯	乳品	38	29	81	734	5	3.8	1.1	2	0	
5	9	月	6	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	什錦豆包	有機蔬菜	白玉味噌湯	水果	35	33	88	781	4.5	3.5	1	3	1	
6	9	月	9	日	一	小米飯	和風燒肉	筍絲炒蛋	什錦黃瓜	花瓜雞湯		28	24	67	590	4	2.7	1.3	2	0	
7	9	月	10	日	二	糙米飯	照燒雞	什錦鮮蔬	有機蔬菜	蓮藕茶	水果	30	24	104	747	5	2.7	1	2	1.6	
8	9	月	11	日	三	米粉	紅蔥肉燥米粉*	滷丸豆干	有機蔬菜	浮水魚粿湯	鳳梨酥	24	21	69	560	4	2	1.8	2.2	0	
9	9	月	12	日	四	糙米飯	肋排	什錦豆薯	黃瓜蝦皮*	日式茶壺湯	乳品	45	37	88	863	4.7	3.8	1	2	0	1
10	9	月	13	日	五	糙米飯	蠔油魚丁	焗馬鈴薯烘蛋	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	34	27	130	891	4.8	3.3	1	2	3.5	
11	9	月	16	日	一	小米飯	蜜汁小排	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	綜合南瓜湯		32	26	72	651	4.5	3.2	0.9	2	0	
12	9	月	18	日	三	細白麵	擔仔乾麵肉燥	滷蛋	蔥油銀芽	餛飩湯	槓餅	35	28	94	765	5	3.5	0.8	2	1	
13	9	月	19	日	四	糙米飯	香酥雞腿	糖醋花椰	有機蔬菜	薏仁排骨湯	乳品	36	36	82	794	4.2	2.6	1.3	3	0	1
14	9	月	20	日	五	紅藜香鬆飯	麻婆豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜*	筍絲魚湯	水果	31	25	84	681	4.2	3	1.1	2	1	
15	9	月	23	日	一	小米飯	滑蛋肉片	黑椒鮮菇	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯		34	26	81	692	5	3.2	1.2	2	0	
16	9	月	24	日	二	糙米飯	冰糖醬鴨	高麗菜	炒小瓜	牛蒡排骨湯#	水果	30	24	90	694	4.5	2.8	1.4	2	1	
17	9	月	25	日	三	細白麵	義大利肉醬	鬆餅	青花菜	芙蓉湯		25	23	83	636	5.2	2	1	2.5	0	
18	9	月	26	日	四	糙米飯	泰式雞柳	三色海帶根	蒜末銀芽	菱角排骨湯	乳品	36	30	90	772	4.8	2.4	1.2	2	0	1
19	9	月	27	日	五	糙米飯	香酥魚	燴玉米	有機蔬菜	味噌油豆腐湯	水果	26	26	95	717	5	2.2	0.9	3	1	
20	9	月	30	日	一	小米飯	沙茶四寶	香腸花椰	有機蔬菜	山珍養生湯		27	22	74	602	4.5	2.4	1.3	2	0	

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--(8/30*、9/11*、9/12*、9/20*)；花生--(9/3#、9/24#)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/>

