

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	10	月	1	日	二	糙米飯	咖哩肉丁	炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		24	21	64	543	3.8	2.2	1.4	2	
2	10	月	2	日	三	米食	雞茸玉米粥	滷雞腿	蒜拌豇豆	波蘿麵包	水果	38	29	116	873	5	3.8	0.9	2	2.4
3	10	月	3	日	四	糙米飯	瓜子肉燥	五彩繽紛	有機蔬菜	筍雞湯	乳品	40	35	72	755	3.5	3.3	1.4	2	1
4	10	月	4	日	五	糙米飯	豆酥魚	什錦黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	30	24	76	638	3.6	3	1.4	1.8	1
5	10	月	7	日	一	糙米飯	豆豉排骨	鮪魚銀芽	絲瓜麵線	香菇雞湯		33	27	62	619	3.6	3.4	1.5	2	
6	10	月	8	日	二	糙米飯	梅子雞	筍絲炒蛋	有機蔬菜	花生排骨湯#		24	21	60	522	3.5	2.2	1.4	2	
7	10	月	9	日	三	糙米飯	海鮮泡飯	麥克雞塊	小黃瓜	海苔芝麻脆片#	水果	29	29	95	757	3.6	3	1.2	2.8	2.3
8	10	月	11	日	五	糙米飯	三杯小卷	什錦玉米	有機蔬菜	綜合南瓜湯	水果	26	22	71	582	4.3	2.3	1.3	2	
9	10	月	14	日	一	糙米飯	茼蒿燒肉	咖哩花椰	有機蔬菜	洛神花茶		23	20	60	510	3.5	2	1.5	2	
10	10	月	15	日	二	糙米飯	東山鴨頭	洋蔥炒蛋	青花菜	菱角排骨湯		30	25	66	610	4	3	1.2	2	
11	10	月	16	日	三	細白麵	土魷魚羹湯#	香酥土魷魚	有機蔬菜	芝麻包#	水果	34	30	128	918	6	3	1	3	2.2
12	10	月	17	日	四	糙米飯	鹽水雞丁	肉片炒高麗菜	黃瓜魚丸	紫菜湯	乳品	30	23	61	573	3.5	3.1	1.7	1.5	
13	10	月	18	日	五	糙米飯	海鮮豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌海苗湯	水果	22	20	79	586	3.5	2	1.4	2	1.3
14	10	月	21	日	一	糙米飯	蒲燒魚肚	綜合滷味	有機蔬菜	酸白菜肉片湯		23	19	66	528	4	2	1.2	1.8	
15	10	月	22	日	二	糙米飯	花生滷豬腳#	銀芽雞絲	瓠瓜炒蛋*	關東煮湯		31	28	63	622	3.8	3.1	1.2	2.4	
16	10	月	23	日	三	糯米	油飯料	茶燒雞排	炒小黃瓜	菇菇湯	水果	33	28	76	680	3.5	3.5	1	2	1.2
17	10	月	24	日	四	糙米飯	黃金肉燥	玉米甜椒	有機蔬菜	冬瓜雞湯	乳品	40	34	81	790	4.3	3.2	0.9	2	1
18	10	月	25	日	五	糙米飯	香酥雞腿	醬汁茄子	筍絲炒蛋	豆豆排骨湯	水果	34	28	77	692	3.6	3.6	1.2	2	1.1
19	10	月	28	日	一	糙米飯	三杯雞	感性滷味	涼拌銀芽	綠豆湯		31	25	72	637	4.4	3	1.2	2	
20	10	月	29	日	二	糙米飯	高昇排骨	大阪燒	有機蔬菜	日式茶壺湯		37	31	58	651	3.5	4.1	1	2	
21	10	月	30	日	三	讚崎烏龍麵	什錦烏龍麵*	香滷雞翅	青花菜	麵包/味噌豆腐湯	水果	30	26	74	644	3.5	3.1	1	2	1.1
22	10	月	31	日	四	糙米飯	蒜泥白肉	溜紅蘿蔔	有機蔬菜	芙蓉湯	乳品	34	28	73	680	3.7	2.5	1.1	1.5	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

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(10/16湯中微量沙茶、10/22、10/30*)；花生堅果--(10/8#、10/9#、10/16、10/22#)請協助過敏學童留意，**為避免標示遺漏請詳閱下方網址校園食登平台食材內**
 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

