



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 奶類 | 豆漿 | 全穀 雜糧類 (份) | 豆魚 蛋白類 (份) | 蔬菜 葉類 (份) | 奶類 (份) | 油脂類 (份) | 水果 類 (份) | 熱量 仟卡 |
|----|----|--|------------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------------------------|------|-----|-----|------------------|------------------|-----------------|-----------|------------|----------------|----------|
| 1 | 三 | 紫米飯 | *瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、洋芋、洋蔥、杏鮑菇、 *椰漿粉) | 小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞) | 地瓜葉 | 薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑) | 水果 | | | 4.3 | 3.1 | 1.6 | 0.0 | 2.1 | 1.0 | 728 |
| 2 | 四 | *小米芝麻飯 | *椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜) | 筍香滷油腐 (筍、油腐、海帶結) | 有機小白菜 | 冬瓜茶粉條湯 (粉條、冬瓜茶) | 水果 | | | 5.0 | 3.1 | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 771.5 |
| 3 | 五 | 茄汁義大利麵 (義大利麵、豬肉、番茄 、洋蔥、玉米) | 滷雞翅X1 | *小芝麻包X1 | 高麗菜 | *玉米濃湯 (玉米、洋芋、洋蔥、*奶粉) | 水果 | | | 4.0 | 2.9 | 1.1 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 688.5 |
| 6 | - | 中秋節休假，當日不供餐~~~ | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| 7 | 二 | 白飯 | 黃燜雞 (雞肉、杏鮑菇、洋蔥) | *白醬馬鈴薯 (洋芋、青花椰、紅蘿蔔、 *奶粉) | 有機黑葉白菜 | 枸杞排骨湯 (白蘿蔔、枸杞、大骨、薑) | 水果 | | | 4.5 | 2.5 | 1.6 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 706 |
| 8 | 三 | 燕麥飯 | 瓜仔肉 (豬肉、筍、碎瓜) | 蒸蛋 (液蛋) | 油菜 | 針菇雞湯 (金針菇、紅蘿蔔、雞骨) | 水果 | | | 4.0 | 3.5 | 1.4 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 736.5 |
| 9 | 四 | 小米飯 | 滷豬腳 (豬肉、豬腳、筍干) | 彩蔬玉米 (玉米、三色豆) | 有機白松菜 | 雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔) | | 保久乳 | | 4.4 | 2.5 | 1.6 | 0.5 | 2.3 | 0.0 | 714 |
| 10 | 五 | 國慶日休假，當日不供餐~~~ | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| 13 | - | 五穀飯 | *腰果糖醋肉 (豬肉、洋芋、洋蔥、 甜椒、*腰果) | 豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲) | 有機味美菜 | *海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚 、味噌) | 水果 | | | 4.3 | 2.6 | 1.8 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 713.5 |
| 14 | 二 | 夏威夷炒飯 (白米、火腿、雞蛋、 三色豆、洋蔥、鳳梨、 紅蘿蔔) | 滷雞腿X1 | *蝦香蛋酥扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、香菇、 雞蛋、*蝦皮) | 有機荷葉白菜 | 蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨) | 水果 | | | 3.5 | 2.7 | 1.9 | 0.0 | 2.4 | 1.0 | 663 |
| 15 | 三 | 南瓜飯 | *咖哩魚丁 (*魚肉、洋芋、紅蘿蔔、 洋蔥、咖哩粉) | 清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、紅蘿蔔) | 空心菜 | 番茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋、蔥珠) | 水果 | | | 4.3 | 2.3 | 1.8 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 677.5 |
| 16 | 四 | 胚芽飯 | 筍燒豬肉 (豬肉、筍、紅蘿蔔) | 玉米干丁 (玉米、豆干、豬肉 、毛豆仁) | 有機青松菜 | 酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、 金針菇、木耳) | 水果 | | | 4.4 | 3.5 | 1.2 | 0.0 | 2.1 | 1.0 | 755 |
| 17 | 五 | 紫米飯 | 鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔) | *海芽香菇蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、 海帶芽、*柴魚) | 地瓜葉 | *燕麥QQ鮮奶茶 (燕麥、QQ、*奶粉 麥茶包) | | 豆漿 | 5.0 | 3.8 | 1.0 | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 759 | |
| 20 | - | 糙米飯 | *泰式打拋豬 (豬肉、豆薯、蕃茄、洋蔥 、*魚露) | 木須炒花椰 (青花椰、木耳、玉米筍) | 有機小白菜 | *味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、 *柴魚、味噌) | 水果 | | | 4.0 | 2.8 | 1.9 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 701 |
| 21 | 二 | 燕麥飯 | 番茄炒蛋 (雞蛋、蕃茄、玉米筍、 毛豆仁、蔥珠) | *沙茶炒豆干 (高麗菜、豆干、金針菇 、*沙茶醬) | 有機小松菜 | 綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁) | | 保久乳 | | 5.0 | 1.8 | 1.6 | 0.5 | 2.3 | 0.0 | 703.5 |
| 22 | 三 | 玉米飯 | 泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕條 、泡菜、木耳) | 鐵板豆芽 (豆芽菜、洋蔥、紅蘿蔔) | 高麗菜 | 紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗) | 水果 | | | 4.4 | 2.5 | 2.0 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 704.5 |
| 23 | 四 | 古早味肉絲炒麵 (意麵、高麗菜、豬肉、 香菇、紅蘿蔔、洋蔥) | 蘑菇醬豬排X1 | 小紅豆包X1 | 有機山菠菜 | 黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨) | 水果 | | | 4.0 | 3.5 | 1.6 | 0.0 | 2.1 | 1.0 | 737 |
| 24 | 五 | 光復節放假，當日不供餐~~~ | | | | | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| 27 | - | 地瓜飯 | 栗子燒豬 (豬肉、洋芋、栗子) | *玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、*柴魚) | 有機油江菜 | *燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液) | 水果 | | | 5.0 | 3.3 | 1.0 | 0.0 | 2.0 | 1.0 | 772.5 |
| 28 | 二 | 紫米飯 | *海苔粉魚丁 (*魚肉、地瓜、四季豆) | 培根炒高麗菜 (高麗菜、培根、香菇) | 有機青松菜 | 玉米海芽湯 (海帶芽、玉米粒) | 水果 | | | 4.5 | 2.9 | 1.5 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 729 |
| 29 | 三 | 胚芽飯 | 義式香料雞丁 (雞肉、洋蔥、杏鮑菇、 玉米筍、紅椒) | 筍絲炒蛋 (雞蛋、筍、香菇、蔥珠) | 地瓜葉 | 大滷湯 (豆腐、紅蘿蔔、木耳 、金針菇) | 水果 | | | 4.0 | 3.4 | 1.6 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 738.5 |
| 30 | 四 | *海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、豬肉、 杏鮑菇、洋蔥、毛豆仁 、*海苔香鬆) | 壽喜燒肉片 (豬肉、洋蔥、金針菇、玉米筍) | 香菇炒花椰 (青花菜、香菇、紅蘿蔔) | 有機荷葉白菜 | 雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨) | 水果 | | | 3.8 | 2.9 | 2.3 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 700 |
| 31 | 五 | 五穀飯 | 烤雞排X1 | 泡菜粉絲 (大白菜、泡菜、木耳、 寬粉、豬肉) | 青江菜 | 蔬菜蛋花湯 (高麗菜、洋蔥、雞蛋) | 水果 | | | 4.2 | 2.2 | 1.4 | 0.0 | 2.1 | 1.0 | 648.5 |
| | | 蛋類 | 魚肉 及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | | | 副菜加工食品 | | | | | | |
| | | 1 | 3 | 9 | 7 | 20 | 0 | 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |

※ 本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※ 標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原

※ 营養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"