



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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量
																仟卡
2	一	*香鬆紅藜飯 (白米、*香鬆、紅藜)	*壽喜燒肉片 (豬肉、大白菜、洋蔥、鴻喜菇、*柴魚片)	豆干滷味 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結)	有機高麗菜	番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋、玉米)	水果			4.0	3.1	1.9	0.0	1.9	1.0	705.5
3	二	胚芽飯	三杯豆包 (豆包、杏鮑菇、紅椒、黃椒、九層塔、薑)	南瓜玉米蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、毛豆)	有機味美菜	酸辣湯 (薄豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇)		保久乳		4.0	2.9	1.3	0.5	2.0	0.0	695.0
4	三	五穀飯	海苔粉魚丁 (水鯊、地瓜、海苔粉)	白菜滷 (大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、肉絲、豆捲)	地瓜葉	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.0	2.6	1.7	0.0	2.1	1.0	672.0
5	四	小米芝麻飯	瓜仔肉 (豬肉、豆薯、碎花瓜、玉米、蔥)	培根花椰菜 (花椰菜、培根)	有機苜蓿白菜	*燒仙草 (芋圓、*密八寶、仙草液)			豆漿	5.0	3.2	1.9	0.0	2.5	0.0	750.0
6	五	肉絲蛋炒飯 (白米、蛋、洋蔥、肉絲、玉米、毛豆、蔥)	烤雞排X1	麻油高麗菜 (高麗菜、杏鮑菇、薑)	蒜香菠菜	肉骨茶湯 (大白菜、金針菇、肉骨茶包)				4.0	2.8	2.0	0.0	2.2	0.0	639.0
9	一	燕麥飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、紅椒、洋蔥)	雙色花椰 (青花椰、白花椰、香菇)	有機山東大白菜	*味噌蔬菜湯 (高麗菜、金針菇、*柴魚片)	水果			4.2	2.5	1.9	0.0	2.3	1.0	692.5
10	二	糙米飯	咖哩魚丁 (烏魚、杏鮑菇、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、虱目魚丸、甜不辣)	有機小白菜	黑糖地瓜甜湯 (地瓜、黑糖)	水果			4.9	3.4	1.5	0.0	1.8	1.0	776.5
11	三	紫米飯	海結滷肉 (肉角、排骨、海帶結)	肉末豆腐 (豆腐、豬肉、毛豆仁)	青江菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶)	水果			4.0	3.3	1.4	0.0	2.2	1.0	721.5
12	四	南瓜米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、南瓜、洋蔥、香菇、紅蔥頭)	滷豬排X1	芝麻包X1	有機山茼蒿	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)				5.2	2.7	1.5	0.0	2.2	0.0	703.0
13	五	地瓜飯	花瓜雞 (雞肉、結頭菜、圓花瓜)	番茄洋蔥炒蛋 (雞蛋、番茄、洋蔥、毛豆仁)	小白菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、豆捲、大骨)	水果			4.6	3.3	1.6	0.0	2.1	1.0	764.0
16	一	糙米飯	泰式打拋肉 (豬肉、筍、洋蔥、番茄、九層塔)	*和風蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、*腰果、*柴魚片)	有機油江菜	*摩摩喳喳 (芋頭、西谷米、QQ圓、*椰漿粉)	水果			5.2	3.3	1.5	0.0	2.3	0.0	752.5
17	二	*柴魚炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳、*柴魚片)	滷雞翅X1	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞)	有機福山高苣	*玉米濃湯 (玉米、雞蛋、*奶粉)				4.4	3.3	1.7	0.0	2.1	0.0	692.5
18	三	玉米飯	蘑菇醬豬柳 (豬肉、高麗菜、洋蔥、洋蔥)	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、紅蘿蔔、麵輪)	花椰菜	筍絲肉羹湯 (肉羹、筍、木耳)	水果			4.0	2.7	2.0	0.0	2.0	1.0	682.5
19	四	小米飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	豆干炒肉絲 (豆干、豬肉、榨菜絲)	有機A菜	番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋、金針菇)		保久乳		4.2	3.8	1.5	0.5	1.9	0.0	777.0
20	五	五穀飯	三杯魚丁 (水鯊、杏鮑菇、九層塔)	麻婆豆腐 (豆腐、豬肉、三色豆、蔥)	高麗菜	枸杞瓜湯 (冬瓜、枸杞、大骨)	水果			4.0	3.5	1.5	0.0	2.0	1.0	730.0
23	一	*雞滷飯 (白米、雞肉、豬肉、玉米、蔥)	滷翅腿X2	小紅豆包x1	有機白松菜	青木瓜大骨湯 (青木瓜、大骨)				5.3	3.4	1.3	0.0	2.1	0.0	753.0
24	二	燕麥飯	沙茶豬柳 (豬肉、洋蔥、杏鮑菇、紅蘿蔔、蔥段)	蛋酥白菜 (大白菜、黑木耳、雞蛋、香菇)	有機苜蓿白菜	*豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)	水果			4.0	2.8	2.0	0.0	2.2	1.0	699.0
25	三	胚芽飯	鹹水雞 (雞肉、杏鮑菇、洋蔥、玉米筍、黑木耳)	紅燒豆腐 (板豆腐、豬肉、二色豆、蔥)	菠菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)	水果			5.1	3.5	1.5	0.0	1.8	1.0	798.0
26	四	紫米飯	椒鹽魚丁 (水鯊、地瓜)	大黃瓜炒蛋 (雞蛋、大黃瓜)	有機福山高苣	冬瓜薑片湯 (冬瓜、薑)	水果			4.5	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	792.0
27	五	南瓜飯	紅燒滷肉 (豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆干)	泡菜寬粉 (高麗菜、泡菜、黑木耳、寬粉、豬肉)	地瓜葉	香菇雞湯 (結頭菜、香菇、枸杞、雞骨)	水果			4.2	2.9	1.7	0.0	2.1	1.0	708.5
30	一	糙米飯	鹹酥雞 (雞肉、四季豆、九層塔)	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、青豆仁)	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 (南瓜、玉米粒、洋蔥、*奶粉)	水果			4.4	2.5	1.6	0.0	2.4	1.0	703.5
31	二	兒童節特餐														
		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				油湯				
		4	4	8	9	22	2	0	1	1	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

※營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"