

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	6月1日	三	暫停實體授課												
2	6月2日	四	暫停實體授課												
3	6月3日	五	端午佳節												
4	6月6日	一	燕麥飯	梅子排骨	筍絲炒蛋	菇香莧菜	餛飩湯	水果	4.6	2	1.1	2.5	1		672
5	6月7日	二	小米飯	春川炒雞	白菜肉片	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.8	2	1.4	2		1	761
6	6月8日	三	米食	雞肉絲飯	回鍋肉	小瓜花生	黑輪米血湯	水果	4.8	2	0.8	2.5	1		679
7	6月9日	四	糙米飯	打拋豬	菊絲銀芽	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
8	6月10日	五	白米飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	浮水魚羹		4.5	2.5	1.3	3			670
9	6月13日	一	洋薏仁	油豆腐燒雞	絲瓜小卷	豆薯鮮菇	山藥湯	水果	4.9	2.1	0.8	2	1		671
10	6月14日	二	白米飯	蘑菇豬柳	花菜雞丁	有機蔬菜	脆筍湯	乳品	4.5	2.3	1.5	2		1	765
11	6月15日	三	麵食	家常湯麵	滷蛋	芝麻海帶根	牙齒肉圓	水果	4.5	2.1	1	2	1		648
12	6月16日	四	五穀飯	薑滷鴨	玉米絞肉	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	5	2.2	1.4	2		1	790
13	6月17日	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蠔油大陸妹	黃瓜湯	豆漿	4.5	2.2	1	2.5		1	768
14	6月20日	一	紫米飯	照燒排骨	扁魚白菜	繽紛四季豆	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2	1.4	2	1		650
15	6月21日	二	麥片飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774
16	6月22日	三	米食	油飯	魚鬆	麵筋高麗菜	翡翠蛋花湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
17	6月23日	四	白米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2.5		1	775
18	6月24日	五	芝麻飯	壽喜醬燒魚	木耳炒蛋	干貝絲瓜	香菇湯		4.5	2.2	1	2			600
19	6月27日	一	糙米飯	三杯雞	腰果蝦仁	黃瓜木耳	貢丸湯	水果	4.5	2.3	1	2.5	1		685
20	6月28日	二	白米飯	肉燥鴿蛋	海帶三絲	有機蔬菜	大白菜豆腐湯	乳品	4.5	2.5	1.3	2		1	775
21	6月29日	三	麵食	炒麵	綜合鹹酥雞	清炒青花菜	紅豆湯	水果	5	2.5	0.8	3	1		753
22	6月30日	四	休業式												

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如疫情、颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 6/10, 6/24供應低碳餐

6/17供應健康蔬食餐