

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	8月30日	二	白米飯	蘑菇雞柳	鮮蝦粉絲煲	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	果汁	5	2.6	1.1	2.5	1		745
2	8月31日	三	米食	油飯	什錦滷味	涼拌小瓜	高麗菜蛋花湯	水果	4	2.6	1	2	1		650
3	9月1日	四	糙米飯	咕咾肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2.5		1	778
4	9月2日	五	麥片飯	香酥魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蝦皮青江	芋圓湯	豆漿	5	3.2	1.1	3			753
5	9月5日	一	五穀飯	肉燥鵝蛋	海帶三絲	干貝絲瓜	貢丸湯	水果	4.5	2.6	1.3	2	1		693
6	9月6日	二	小米飯	春川炒雞	黃瓜肉片	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.8	2	1.5	2		1	764
7	9月7日	三	麵食	家常湯麵	泡菜油豆腐	蒜香大陸妹	中秋節點心	水果	5	2.1	1.2	2	1		688
8	9月8日	四	白米飯	梅子排骨	豆薯炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	4.8	2	0.9	2.5		1	771
9	9月9日	五	中秋連假												
10	9月12日	一	紫米飯	豆豉雞	白菜麵筋	芝麻海帶根	筍絲排骨湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
11	9月13日	二	白米飯	黑胡椒豬肉	花菜雞丁	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.2	1.4	2		1	769
12	9月14日	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	小瓜花生	黑輪米血湯	水果	4.8	2	0.7	2.5	1		676
13	9月15日	四	洋蔥仁飯	薑滷鴨	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.6	2	1.1	2		1	740
14	9月16日	五	芝麻飯	壽喜醬燒魚	玉米炒蛋	莧菜魚乾	鮮菇湯		5	2.2	1	2			635
15	9月19日	一	燕麥飯	蒜泥肉片	鮪魚銀芽	蒜香高麗菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.3	2	1		678
16	9月20日	二	藜麥飯	腰果雞丁	絲瓜小卷	有機蔬菜	酸白菜肉片湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2.5		1	785
17	9月21日	三	麵食	炒麵	麥克雞塊	清炒青花菜	浮水魚羹	水果	4	2	1	3	1		650
18	9月22日	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.8	2.6	1	2.5		1	819
19	9月23日	五	地瓜飯	糖醋豆腸	菜脯蛋	蒜香油菜	黃瓜湯		4.5	2	1	2.5			603
20	9月26日	一	糙米飯	三杯雞	彩椒玉米	扁魚白菜	翡翠蛋花湯	水果	4.5	2.5	1	2.5	1		700
21	9月27日	二	白米飯	打拋豬	黃瓜木耳	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
22	9月28日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
23	9月29日	四	麥片飯	蒜香雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2	1.2	2		1	735
24	9月30日	五	海苔酥飯	蒲燒鯛魚	蔥燒豆腐	香鬆花椰	仙草蜜		4.7	2.6	1	2			639

※※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. 9/2, 9/16, 9/30供應低碳餐

9/23供應健康蔬食餐