

N0	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	4月1日	一	五穀飯	蔥燒雞腿	小瓜三色	柴魚大陸妹	番茄豆腐湯	豆漿	4.7	3.3	1	2			692
2	4月2日	二	白米飯	京醬豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
3	4月3日	三	麵食	照燒烏龍麵	香酥雞排	兒童節點心	關東煮	水果	5	2.5	1.0	3	1		758
4	4月4日	四	兒童節放假												
	4月5日	五	民族掃墓節放假												
5	4月8日	一	燕麥飯	魚香鳳腿	花菜小卷	金針菠菜	黃豆芽排骨湯	乳品	4.5	2.2	1.5	2		1	758
6	4月9日	二	小米飯	高昇排骨	菇燴彩椒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	乳品	4.6	2	1.1	2		1	740
7	4月10日	三	米食	高麗菜粥	什錦滷味	涼拌小瓜	鍋貼	水果	5	2.5	1.1	2	1		715
8	4月11日	四	白米飯	鳳梨雞丁	黃瓜肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.3	1.5	2			615
9	4月12日	五	每苔酥餅	蘑菇豆包	木耳炒蛋	絲瓜麵筋	玉米濃湯	水果	4.8	2.3	1.1	2.5	1		709
10	4月15日	一	紫米飯	鴿蛋肉燥	白菜豆腐	菜脯四季豆	蘿蔔貢丸湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
11	4月16日	二	白米飯	馬鈴薯燒雞	芹菜炒三絲	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.6	2.4	1	2		1	767
12	4月17日	三	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	玉筍青花菜	乳酪麵包	水果	5	2	1.1	2	1		678
13	4月18日	四	藜麥飯	洋蔥豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	豆薯蛋花湯		5	2	1.3	2			587
14	4月19日	五	地瓜飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	枸杞高麗菜	什錦菇湯	水果	4.5	2	1.4	2	1		650
15	4月22日	一	洋薏仁	蜜汁燒雞	塔香海茸	香菇扁蒲	銀耳紅棗湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
16	4月23日	二	白米飯	蠔菇燒肉	扁魚白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
17	4月24日	三	米食	海鮮粥	滷雞排	蒜炒小瓜	芝麻包	水果	5	2	1	2	1		675
18	4月25日	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯		4.5	2.4	1.2	2.5			638
19	4月26日	五	麥片飯	宮保豆腐	蔥花蛋	蝦皮青江	南瓜玉米湯	水果	4.7	2	1	2.5	1		677
20	4月29日	一	白米飯	泡菜豬肉	菇燒蘿蔔	蒜拌豇豆	什錦牛蒡湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
21	4月30日	二	芝麻飯	彩椒雞柳	三色洋芋	有機蔬菜	筍絲湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774

※※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（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
- 2.4/19供應低碳餐

4/12，4/26供應健康蔬食餐