

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3日	一	小米飯	*腰果雞丁	黃瓜肉片	薑絲青江	黑輪米血湯	豆漿	4.8	3.1	1.5	2.3			710
2	6月4日	二	白米飯	醬爆豬柳	*筍絲炒蛋	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
3	6月5日	三	米食	油飯	蜜汁翅小腿	蒜香菜豆	鮮蔬湯	水果	4.5	2	0.9	2	1		638
4	6月6日	四	燕麥飯	照燒排骨	*鮭魚銀芽	有機蔬菜	養生山藥湯		4.7	2.1	1.2	2			607
5	6月7日	五	麥片飯	*魚排	黑胡椒鮮菇	蒜香高麗菜	沙茶小卷羹	水果	4.5	2	1.4	2.5	1		673
6	6月10日	一	端午節放假												
7	6月11日	二	白米飯	咖哩雞肉	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶芽豆腐湯	乳品	4.7	2.1	1.2	2.5		1	779
8	6月12日	三	麵食	紅燒豬肉麵	滷三角油豆腐	炒花椰菜	鯛魚燒	水果	5	2	1.2	2	1		680
9	6月13日	四	糙米飯	薑滷鴨	白菜肉片	有機蔬菜	芋頭西米露		5	2	1.3	2			623
10	6月14日	五	海苔酥飯	糖醋豆包	*菜脯蛋	蠔油大陸妹	冬瓜香菇湯	水果	4.5	2.3	1	2.5	1		685
11	6月17日	一	紫米飯	蒜泥白肉	海帶三絲	薑味絲瓜	蘿蔔雞湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
12	6月18日	二	五穀飯	黑胡椒雞柳	玉米絞肉	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	5	2.5	1	2		1	803
13	6月19日	三	米食	*鮭魚聰明粥	*丁香花生	小瓜鮑菇	小肉包	水果	5	2	0.8	2	1		670
14	6月20日	四	白米飯	瓜子肉	枸杞冬瓜	有機蔬菜	筍絲湯		4.5	2.1	1.4	2			598
15	6月21日	五	*芝麻飯	*豆瓣魚	芋香四寶	清炒花菜	高麗菜湯	水果	5	2.3	1	2	1		698
16	6月24日	一	洋蔥仁	蔥燒雞腿	*扁魚白菜	繽紛四季豆	餛飩湯	乳品	4.5	2.1	1.3	2		1	745
17	6月25日	二	白米飯	橙汁排骨	鐵板豆腐	有機蔬菜	*玉米濃湯	乳品	4.6	2.5	1	2		1	775
18	6月26日	三	麵食	*什錦烏龍麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	黃瓜丸湯	水果	5	2.5	0.8	3	1		753
19	6月27日	四	米食	雞肉絲飯	*滷蛋	有機蔬菜	粉圓湯		5	2	0.6	2			605
20	6月28日	五	休業式 (餐點)												

※※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

- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等食材及其製品，
*(衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物)若為過敏體質者不適合食用或請視身體狀況酌情食用。
- 本校菜單食材會於當日公告於「教育部校園食材登錄平台2.0」以供師生查詢(網站：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)
- 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜
- 4.6/7, 6/21供應低碳餐
6/14供應健康蔬食餐