

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	五	五穀飯	照燒腓肉	*扁魚白菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.4	2.0	1.0		679
2	9月2日	一	燕麥飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	*柴香油菜	牛蒡什錦湯	豆漿	4.8	3.2	1.2	2.0			696
3	9月3日	二	白米飯	蒜泥肉片	鮮菇三絲	有機蔬菜	味噌湯	乳品	4.5	2.5	1.1	2.0		1.0	770
4	9月4日	三	麵食	義大利麵	炸雞丁	清炒青花菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.5	1.0	2.5	1.0		700
5	9月5日	四	糙米飯	塔香雞丁	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	綠豆湯		5	1.8	1.2	2			605
6	9月6日	五	藜麥飯	*砂鍋魚	洋芋麵輪	蒜炒小瓜	魚丸湯	水果	4.8	2.5	0.9	2.5	1.0		719
7	9月9日	一	洋蔥仁飯	瓜仔肉	三色玉米	枸杞絲瓜	餛飩湯	乳品	5.0	2.4	1.0	2.0		1.0	795
8	9月10日	二	白米飯	三杯雞	家常小炒	有機蔬菜	菜頭湯	乳品	4.8	2.1	1.3	2.5		1.0	789
9	9月11日	三	米食	香菇干貝粥	筍乾豬腳	薑味青江菜	中秋點心	水果	5.0	2.4	1.0	2.0	1.0		705
10	9月12日	四	小米飯	鐵板豬柳	*開陽蒲瓜	有機蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.3	1.3	2.0			610
11	9月13日	五	白米飯	麻婆豆腐	*菜脯蛋	*魚乾莧菜	紫菜菇湯	水果	5.0	1.7	1.0	2.0	1.0		653
12	9月16日	一	芝麻飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	蒜炒油菜	冬瓜薏仁湯	乳品	4.8	2.4	1.2	2.0	1.0		696
13	9月17日	二	中秋佳節快樂												
14	9月18日	三	麵食	大滷麵	滷味	涼拌黃豆芽	椪餅	水果	4.5	2.2	1.1	2.0	1.0		658
15	9月19日	四	麥片飯	紅燒小排	豆薯肉末	有機蔬菜	*翡翠蛋花湯		4.7	2.0	0.8	2.0			589
16	9月20日	五	白米飯	*香酥魚	咖哩洋芋	木耳高麗菜	黃瓜湯	水果	5.0	2.2	1.0	2.5	1.0		713
17	9月23日	一	地瓜飯	梅子雞	海帶三絲	薑絲小白菜	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2.0	1.4	2.5		1.0	763
18	9月24日	二	紫米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.7	2.4	1.3	2.0		1.0	782
19	9月25日	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	蒜香豇豆	關東煮	水果	4.8	2.0	1.0	2.0	1.0		661
20	9月26日	四	白米飯	打拋豬	醬燒冬瓜	有機蔬菜	蓮子雞湯		4.7	2.2	1.2	2.0			614
21	9月27日	五	香鬆飯	蠔油豆包	*蔥花蛋	炒空心菜	地瓜芋圓湯	水果	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0		698
22	9月30日	一	五穀飯	蜜汁燒雞	蘿蔔豆菊	雙色花椰	冬菜鴨湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2.0		1.0	750

※※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.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。

2.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://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.9/6, 9/20供應低碳餐

9/13, 9/27供應健康蔬食餐