

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	10月1日	二	白米飯	紅蘿蔔燉肉	沙茶海茸	有機蔬菜	豆薯湯	乳品	4.6	2	1.2	2		1	742
2	10月2日	三	麵食	鍋燒拉麵	*茶葉蛋	蒜香油菜	貝果	水果	5	1.9	1	2	1		633
3	10月3日	四	蕎麥飯	蔥燒雞腿	培根豆芽	有機蔬菜	四神排骨湯		4.6	2.4	1.2	2			622
4	10月4日	五	紫米飯	*香酥魚排	蔘冬瓜豆腐	菇香莧菜	*沙茶小卷羹	水果	4.5	2.4	1	2.5	1		693
5	10月7日	一	地瓜飯	泡菜豬	*鮮蝦粉絲煲	薑味青江	山藥菇湯	乳品	5	2.2	1	2		1	780
6	10月8日	二	白米飯	*腰果雞丁	油蔥扁蒲	有機蔬菜	蘿蔔湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2.5		1	785
7	10月9日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	檸檬翅小腿	菜脯四季豆	蛋糕	水果	5	2	0.5	2	1		663
8	10月10日	四	雙 十 國 慶												
9	10月11日	五	*堅果拌飯	*宮保豆腐	玉米炒蛋	油酥大陸妹	紅豆西米露	水果	5	1.5	0.7	2.5	1		653
10	10月14日	一	小米飯	砂鍋鴨	黃瓜肉片	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	豆漿	4.5	2.2	1.7	2		1	763
11	10月15日	二	白米飯	咖哩豬	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.7	2.4	1.3	2		1	782
12	10月16日	三	麵食	什錦炒麵	紅燒獅子頭	清炒花椰菜	浮水魚羹	水果	4.5	2	1.4	2.5	1		673
13	10月17日	四	燕麥飯	照燒雞肉	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	金針菇肉絲湯		4.5	2.3	1.4	2			613
14	10月18日	五	海苔酥飯	*豆酥魚	毛豆三色	蝦米油菜	蕃茄豆腐湯	水果	5	2.5	0.8	1.5	1		685
15	10月21日	一	五穀飯	辣炒皮蛋	清炒洋芋絲	薑絲小白	玉米雞茸湯	乳品	5	2.4	1	2		1	795
16	10月22日	二	麥片飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海帶排骨湯	乳品	4.5	2.5	1.3	2		1	775
17	10月23日	三	米食	芋頭糙米粥	*魚鬆	白菜滷	叉燒包	水果	5	2	0.8	2	1		670
18	10月24日	四	白米飯	豆豉排骨	*絲瓜蝦仁	有機蔬菜	雞肉冬粉湯		4.7	2	1.3	2			602
19	10月25日	五	藜麥飯	茄汁豆包	*香菇炒蛋	蒜香莧菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.6	1	2	1		685
20	10月28日	一	白米飯	蒜頭雞	*黃瓜鵪蛋	青花玉筍	冬瓜湯	乳品	4.5	2	1.6	2		1	745
21	10月29日	二	羊蔥仁餅	醬爆肉片	小瓜雞絲	有機蔬菜	*高麗菜蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
22	10月30日	三	麵食	湯粉條	蜜汁豆干	蒜香菜豆	銅鑼燒	水果	5	2	0.6	1.5	1		643
23	10月31日	四	糙米飯	燒烤三節翅	玉米肉末	有機蔬菜	酸菜肉片湯		5	2.2	1	1.5			608

### ※※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://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.10/4, 10/18供應低碳餐

10/11, 10/25供應健康蔬食餐