

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	11月1日	五	白米飯	*壽喜醬燒魚	三杯杏鮑菇	蒜炒大陸妹	白菜魚丸湯	水果	5	2.4	1.3	2.5	1		735
2	11月4日	一	洋蔥仁	咕咾肉	金茸什錦	蒜香空心菜	*蕃茄蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
3	11月5日	二	紫米飯	甜麵醬炒鴨	滑炒大白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿	4.5	3	1	2.5			678
4	11月6日	三	米食	*鮪魚聰明粥	筍干豬腳	薑絲小白	小肉包	水果	5	2.3	0.7	1.5	1		668
5	11月7日	四	糙米飯	五香肉燥	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	*魚皮湯		4.5	2.5	1.1	2			620
6	11月8日	五	白米飯	梅燒豆干	*木須炒蛋	菇炒高麗菜	南瓜玉米湯	水果	5	2.2	1	2.5	1		713
7	11月11日	一	蕎麥飯	麻油雞	*玉米炒蛋	蒜炒莧菜	紅豆紫米湯圓	乳品	5.5	2.4	0.8	2		1	825
8	11月12日	二	*芝麻飯	醬爆豬柳	三色瓠瓜	有機蔬菜	四神排骨湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
9	11月13日	三	麵食	鍋燒拉麵	*茶葉蛋	雙色花椰	椰子葡萄吐司	水果	5	2.1	1.2	1.5	1		665
10	11月14日	四	白米飯	蔥燒雞腿	培根豆芽	有機蔬菜	菱角湯		4.7	2.3	1.1	2			619
11	11月15日	五	小米飯	*香酥魚排	菇燒豆菊	枸杞絲瓜	沙茶小卷羹	水果	4.5	2.5	1.2	3	1		728
12	11月18日	一	五穀飯	粉蒸排骨	小瓜雞絲	蒜香油菜	翡翠豆腐羹	乳品	4.6	2.3	1	2		1	760
13	11月19日	二	地瓜飯	蘑菇豬肉	筍絲豆干	有機蔬菜	鮮菇湯	乳品	4.5	2.1	1.3	2		1	745
14	11月20日	三	米食	*海鮮粥	*丁香花生	椒鹽四季豆	鍋貼	水果	5	2.1	0.8	2.5	1		700
15	11月21日	四	白米飯	味噌燒肉片	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯		4.5	2.6	1.2	2			630
16	11月22日	五	香鬆飯	蔥燒油豆腐	*蕃茄炒蛋	薑味青江	綠豆湯	水果	5	1.5	1.1	2.5	1		663
17	11月25日	一	燕麥飯	蘑菇雞柳	白菜肉片	蒜香青花菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
18	11月26日	二	白米飯	*肉燥鵝蛋	菇燴彩椒	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.7	2.5	1.4	2		1	792
19	11月27日	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	涼拌小瓜	原木麵包	水果	5	2	1	2	1		675
20	11月28日	四	麥片飯	瓜仔雞	黃瓜木耳	有機蔬菜	佛跳牆		4.7	2.3	1.2	2			622
21	11月29日	五	藜麥飯	*照燒魚丁	*紅蘿蔔炒蛋	枸杞高麗菜	皇帝豆湯	水果	4.7	2.2	1.2	2	1		674

### ※※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://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.11/1, 11/15, 11/29供應低碳餐

11/8, 11/22供應健康蔬食餐