

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	12月2日	一	洋蔥仁	橙汁排骨	花開富貴	薑絲青江	牛蒡雞湯	乳品	4.5	1.8	1.5	2		1	728
2	12月3日	二	糙米飯	春川炒雞	豆薯肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	豆漿	5	3.2	0.8	2			700
3	12月4日	三	米食	*香菇滑蛋粥	回鍋肉	脆炒小瓜	玉兔包	水果	5	1.8	1	2	1		660
4	12月5日	四	紫米飯	菱角燒肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	*花生豬腳湯		4.7	2.5	1.1	2.5			657
5	12月6日	五	白米飯	*三杯魚	*彩椒炒蛋	枸杞菠菜	關東煮	水果	4.8	2.8	1	2.5	1		744
6	12月7日	六	麵食	泡菜烏龍麵	卡拉雞排	蛋糕	黑糖粉圓	果汁	5	2.6	0.7	3	1		758
7	12月9日	一	運動會 補 假												
8	12月10日	二	五穀飯	蒜泥肉片	麻油鮮菇	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.2	1.1	2.5		1	784
9	12月11日	三	米食	菜豆肉粥	香滷雞排	*櫻花蝦高麗菜	*芝麻包	水果	5	2	1.1	2	1		678
10	12月12日	四	燕麥飯	魚香肉末	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	大頭菜湯		4.5	2.5	1.3	2			625
11	12月13日	五	白米飯	*照燒干丁	*菜脯蛋	青花玉筍	薑絲海芽湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
12	12月16日	一	小米飯	馬鈴薯燒雞	小瓜小卷	薑絲小白	大黃瓜排骨湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
13	12月17日	二	白米飯	洋蔥豬肉	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	乳品	4.8	2.2	1.2	2		1	771
14	12月18日	三	麵食	味噌拉麵	*滷蛋	芝麻海帶根	羅宋麵包	水果	5	2.2	1	2	1		690
15	12月19日	四	蕎麥飯	麻油雞	*玉米炒蛋	有機蔬菜	鹹湯圓		5	2.3	1	2.5			660
16	12月20日	五	地瓜飯	*酥炸魚丁	*醬燒豆干	芝麻四季豆	白菜魚羹	水果	4.5	2.5	1	3	1		723
17	12月23日	一	*芝麻飯	醬燒排骨	黃瓜肉片	柴魚大陸妹	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2	1.3	2		1	738
18	12月24日	二	麥片飯	香芋鴨肉	*鐵板豆腐	有機蔬菜	養生雞湯	乳品	4.7	2.6	1	2		1	789
19	12月25日	三	麵食	義大利筆管麵	燒烤雞腿	香鬆白花菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.5	0.7	2	1		670
20	12月26日	四	白米飯	鳳梨蒜肉	肉燥洋芋	有機蔬菜	芥菜雞湯		5	2.1	1.1	2			625
21	12月27日	五	每苔酥餅	*菇燴豆包	*蔥花蛋	菇香白菜	玉米湯	水果	4.7	2	1.2	2.5	1		682
22	12月30日	一	洋蔥仁	毛豆雞丁	筍絲木耳	金針絲瓜	*味噌湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
23	12月31日	二	藜麥飯	韓式燒肉	鮭魚銀芽	有機蔬菜	貢丸湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	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://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.12/6, 12/20供應低碳餐

12/13, 12/27供應健康蔬食餐