

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	3月3日	一	藜麥飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	金菇高麗菜	皇帝豆湯	*乳品	5	2.5	1.2	2		1	808
2	3月4日	二	糙米飯	瓜仔肉	培根豆薯	有機蔬菜	芥菜雞湯	豆漿	4.7	2.4	1	2			624
3	3月5日	三	麵食	鍋燒拉麵	肉燥油豆腐	*芝麻海帶根	貝果	水果	5	2	1	2	1		675
4	3月6日	四	白米飯	馬鈴薯燒雞	什錦白菜	有機蔬菜	芋頭西米露		5.0	2.0	1	2			623
5	3月7日	五	柴魚酥飯	*豆豉魚	*鮮蝦粉絲煲	香蒜大陸妹	*香菇蛋花湯	水果	5	2.4	1	2	1		705
6	3月10日	一	白米飯	蘑菇豬柳	泡菜炒蘿蔔	蒜香青花菜	玉米雞茸湯	*乳品	4.7	2.2	1.5	2		1	772
7	3月11日	二	洋蔥仁	鹹水雞	*黃瓜鵪蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	*乳品	4.5	2.5	1.5	2		1	780
8	3月12日	三	米食	香菇干貝粥	滷味	枸杞菠菜	叉燒包	水果	5	2.4	1	2	1		705
9	3月13日	四	五穀飯	粉蒸排骨	冬瓜火腿	有機蔬菜	餛飩湯		4.7	2	1.3	2			602
10	3月14日	五	小米飯	沙茶豆干	*菜脯蛋	薑絲青江	海芽豆腐湯	水果	4.5	2.2	1	2.5	1		678
11	3月17日	一	麥片飯	甜麵醬炒鴨	三色毛豆	開陽白菜	蘿蔔排骨湯	*乳品	4.8	2.2	1.2	2		1	771
12	3月18日	二	白米飯	紅燒腱肉	香菇扁蒲	有機蔬菜	黃瓜湯	*乳品	4.5	2	1.4	2		1	740
13	3月19日	三	麵食	*什錦炒麵	燒烤雞翅	*小瓜花生	*蛋花湯	水果	4.5	2.2	1	2.5	1		678
14	3月20日	四	紫米飯	蒜香雞	鐵板銀芽	有機蔬菜	鮮菇湯		4.5	2	1.3	2			588
15	3月21日	五	香鬆飯	*香酥魚排	蕃茄豆腐	清炒高麗菜	白菜魚丸湯	水果	4.5	2.3	1.2	3	1		713
16	3月24日	一	燕麥飯	壽喜燒	絲瓜小卷	椒鹽四季豆	味噌湯	*乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
17	3月25日	二	白米飯	蔥爆雞丁	沙茶雙菇	有機蔬菜	*南瓜濃湯	*乳品	4.8	2	1.2	2		1	756
18	3月26日	三	米食	雞肉絲飯	*茶葉蛋	金針菠菜	赤肉羹	水果	4.5	2.2	1	2	1		655
19	3月27日	四	蕎麥飯	*辣炒皮蛋	菇燒馬鈴薯	有機蔬菜	牛蒡湯		4.7	2.2	1	2			609
20	3月28日	五	地瓜飯	茄汁豆包	*蔥花蛋	菇炒油菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
21	3月31日	一	*芝麻飯	照燒雞肉	田園玉米	白菜滷	四神排骨湯	*乳品	4.7	2.3	1	2		1	767

※※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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.3/7、3/21供應低碳餐

3/14、3/28供應健康蔬食餐