

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	4月1日	二	糙米飯	京醬豬柳	黃瓜雞丁	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
2	4月2日	三	麵食	義大利肉醬麵	綜合鹹酥雞	兒童節蛋糕	黑糖粉圓	水果	5.0	2.5	0.5	2.5	1		723
3	4月3日	四	清明節 兒童節 放假												
4	4月4日	五	清明節 兒童節 放假												
5	4月7日	一	*燕麥飯	梅子雞	白菜肉片	蒜香油菜	筍絲排骨湯	乳品	4.7	2	1.4	2.5		1	777
6	4月8日	二	小米飯	芋頭燒排骨	*腰果蝦仁	有機蔬菜	冬瓜湯	豆漿	4.7	3	1.2	2.5			697
7	4月9日	三	米食	雞肉絲飯	蜜汁豆干	薑絲青江	赤肉羹	水果	4.5	2.5	1	2	1		678
8	4月10日	四	地瓜飯	豆腐乳燒雞	黑胡椒鮮菇	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯		4.5	2.1	1.5	2			600
9	4月11日	五	白米飯	*豆酥魚	*豆薯炒蛋	枸杞絲瓜	什錦菇湯	水果	4.7	2.2	1	2	1		669
10	4月14日	一	五穀飯	鴿蛋肉燥	小瓜雞絲	油蔥大陸妹	冬菜鴨湯	乳品	4.5	2.5	1.1	2		1	770
11	4月15日	二	藜麥飯	蘑菇雞柳	海帶三絲	有機蔬菜	佛跳牆	乳品	4.6	2.5	1.1	2		1	777
12	4月16日	三	麵食	*味噌拉麵	紅燒獅子頭	菊絲芽菜	銅鑼燒	水果	5	2	1.2	2	1		680
13	4月17日	四	紫米飯	咕咾肉	*開陽蒲瓜	有機蔬菜	酸辣湯		4.5	2.3	1.3	2			588
14	4月18日	五	白米飯	炸素排	紅燒油豆腐	蒜香莧菜	綠豆湯	水果	5	2	0.8	2.5	1		693
15	4月21日	一	4/21-4/24 全 中 運 在 台 南												
16	4月22日	二													
17	4月23日	三													
18	4月24日	四													
19	4月25日	五	海苔酥飯	*蒲燒鯛魚	*玉米炒蛋	有機蔬菜	香菇豆腐湯	水果	4.8	2	1	2	1		661
20	4月28日	一	白米飯	泡菜豬	小瓜三色	*芝麻四季豆	山藥湯	乳品	5	2.3	1	2		1	788
21	4月29日	二	洋薏仁	東安雞	竹筍炒肉	有機蔬菜	關東煮	乳品	4.8	2.3	1.2	2		1	779
22	4月30日	三	米食	絲瓜肉粥	滷雞排	雙色花椰	椰子葡萄土司	水果	5	2.1	1.2	2	1		688

※※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

4.4/11, 4/25供應低碳餐

4/18供應健康蔬食餐