

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	6月2日	一	小米飯	春川炒雞	*扁魚白菜	菇香莧菜	黃豆芽排骨湯	乳品	4.7	2.2	1.4	2		1	769
2	6月3日	二	洋蔥仁	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	菜脯雞湯	豆漿	5	3.4	1	2			720
3	6月4日	三	麵食	鍋燒拉麵	*滷豆干鳥蛋	涼拌小瓜	牛角麵包	水果	5	2.2	1.1	2	1		693
4	6月5日	四	白米飯	豆豉雞	豆薯炒肉絲	有機蔬菜	紫菜菇湯		4.7	2.1	0.8	2			597
5	6月6日	五	*芝麻飯	*壽喜醬燒魚	*玉米火腿蛋	干貝絲瓜	青菜豆腐湯	水果	4.9	2.5	1	2	1		711
6	6月9日	一	五穀飯	咖哩豬肉	木須扁蒲	炒大陸妹	黃瓜雞湯	乳品	4.7	2.2	1.7	2.5		1	799
7	6月10日	二	燕麥飯	毛豆雞丁	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.8	2.4	1.1	2		1	784
8	6月11日	三	米食	*鮭魚聰明粥	*丁香花生	三色四季豆	雙色饅頭	水果	5	2.2	0.7	2	1		683
9	6月12日	四	白米飯	打拋肉	麻油鮮菇	有機蔬菜	冬瓜湯		4.5	2.3	1.4	2.5			635
10	6月13日	五	藜麥飯	蘑菇豆包	*蔥花蛋	白菜滷	南瓜玉米湯	水果	4.8	2.4	1	2.5	1		714
11	6月16日	一	糙米飯	蜜汁雞腿	鐵板銀芽	清炒青花菜	味噌湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
12	6月17日	二	蕎麥飯	梅子排骨	醬爆豆干	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	4.7	2.1	1.2	2.5		1	779
13	6月18日	三	麵食	泡菜炒麵	*茶葉蛋	薑絲青江	餛飩湯	水果	4	2	1.1	2.5	1		630
14	6月19日	四	白米飯	黑胡椒雞柳	*蕃茄炒蛋	有機蔬菜	魚丸湯		4.5	2.5	1.5	2			630
15	6月20日	五	地瓜飯	*香酥魚排	*杏鮑菇炒蝦	蒜香空心菜	鮮蔬湯	水果	4.5	2.3	1.3	3	1		715
16	6月23日	一	紫米飯	薑滷鴨	玉米肉末	尼龍菜	菜頭排骨湯	乳品	5	2.3	1	2		1	788
17	6月24日	二	麥片飯	照燒腓肉	金針絲瓜	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.5	2.2	1.5	2		1	758
18	6月25日	三	米食	雞肉絲飯	回鍋肉	*小瓜花生	茶壺湯	水果	4.5	2	0.8	2.5	1		658
19	6月26日	四	白米飯	糖醋雞丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	黑輪米血湯		4.8	2.1	1.4	2			619
20	6月27日	五	香鬆飯	宮保腰果豆腐	*菜脯蛋	香菇刺瓜	綠豆薏仁湯	水果	5	2	1	2.5	1		698
21	6月30日	一	休業式 (餐 點)												

※※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
- 4.6/6， 6/20供應低碳餐
6/13，6/27供應健康蔬食餐