

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	2月11日	五	白米飯	高麗菜滷肉	三色毛豆	菇炒美生菜	紫菜蛋花湯		5	2.3	1	2			638
2	2月14日	一	地瓜飯	三杯雞	鐵板銀芽	薑絲小白菜	青菜豆腐湯	水果	4.8	2	1.3	2.5	1		691
3	2月15日	二	五穀飯	蘑菇豬柳	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2.2	1.7	2		1	763
4	2月16日	三	米食	香菇瘦肉粥	什錦滷味	香蒜大陸妹	起司包	水果	5	2.3	1.1	2	1		700
5	2月17日	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	佛跳牆	乳品	4.6	2	1.3	2.5		1	797
6	2月18日	五	白米飯	香酥魚排	家常豆腐	清炒高麗菜	玉米濃湯		4.7	2	1	3			639
7	2月21日	一	洋蔥仁	梅子排骨	小瓜肉片	金茸白菜	山藥雞湯	水果	4.8	2	1.4	2.5	1		694
8	2月22日	二	白米飯	魚香鳳腿	絲瓜蝦仁	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.5	2.1	1.4	2		1	748
9	2月23日	三	麵食	鍋燒拉麵	燒烤翅小腿	蒜香菠菜	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
10	2月24日	四	小米飯	打拋豬肉	芹菜干絲	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.6	1.1	2		1	778
11	2月25日	五	麥片飯	糖醋豆包	木耳炒蛋	鮮菇油菜	芋頭西米露		5	2.4	1	2.5			668
11	2月28日	一	和 平 紀 念 日												

※ 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. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 2/18供應低碳餐

2/25供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
2/11	五	白米飯	高麗菜滷肉	三色毛豆	菇炒美生菜	紫菜蛋花湯	豬肉可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血；所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。
2/14	一	地瓜飯	三杯雞	鐵板銀芽	薑絲小白菜	青菜豆腐湯	地瓜含豐富的維生素A、維生素C，具抗氧化特性，可以增強免疫系統，有助於增強人體的防禦能力。也含有其他維生素和礦物質，有助於增強骨骼和牙齒及預防貧血。
2/15	二	五穀飯	蘑菇豬柳	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	冬瓜湯	大黃瓜(刺瓜)中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用。
2/16	三	米食	香菇瘦肉粥	什錦滷味	香蒜大陸妹	起司包	油麥菜質地幼嫩，初時市場上以「大陸妹」為名，平時多吃一些，有利於提高身體免疫力。具有降低膽固醇、治療神經衰弱、清燥潤肺、化痰止咳等功效，是一種低熱量、高營養的蔬菜。
2/17	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	佛跳牆	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
2/18	五	白米飯	香酥魚排	家常豆腐	清炒高麗菜	玉米濃湯	豆腐含有豐富的蛋白質，有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防老年癡呆症。
2/21	一	洋蔥仁	梅子排骨	小瓜肉片	金茸白菜	山藥雞湯	山藥營養豐富，含有蛋白質，澱粉，粘液質等多種營養物，進食之後可以直接為大腦提供熱量，有健腦補腦的作用，對小孩子來說可以提高記憶能力。
2/22	二	白米飯	魚香鳳腿	絲瓜蝦仁	有機蔬菜	薑絲海芽湯	絲瓜含豐富水分，且含鉀離子可利尿消水腫，豐富的纖維質能幫助腸胃蠕動，還含有皂苷類物質，能增強心肌的功能。
2/23	三	麵食	鍋燒拉麵	燒烤翅小腿	蒜香菠菜	蛋糕	菠菜有補血、止血的效用；富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
2/24	四	小米飯	打拋豬肉	芹菜干絲	有機蔬菜	魚皮湯	吃小米可以補充蛋白質，提高身體的免疫力，增強抵抗力。可以補充維生素E和鐵元素，滋潤皮膚，美容養顏。可以補充維生素A、C、D，明目養眼，促進良好視力。
2/25	五	麥片飯	糖醋豆包	木耳炒蛋	鮮菇油菜	芋頭西米露	芋頭富含許多重要物質，鉀可以幫助血壓下降，而含氟量高以及高量的維他命可以防齲，保護牙齒。同時芋頭含有一種黏質，可以促進肝解毒，鬆弛緊張的肌肉和血管。