

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)
1	1月1日	四	115 年 元 旦 快 樂												
2	1月2日	五	小米飯	*照燒魚丁	*鮮蝦粉絲煲	蒜炒菠菜	味噌湯	水果	4.8	2.5	1.0	2.5	1		721
3	1月5日	一	紫米飯	千金雞	菇燴彩椒	*扁魚白菜	扁蒲肉絲湯	乳品	4.5	2.0	1.5	2.0		1	743
4	1月6日	二	糙米飯	醬爆肉絲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥湯	豆漿	4.7	3	1.2	2			674
5	1月7日	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	滷雞翅	薑絲青江	奶皇包	水果	5	2.4	0.8	2	1		700
6	1月8日	四	白米飯	糖醋雞丁	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	海帶冬瓜湯		5	2.1	1	2			623
7	1月9日	五	藜麥飯	泡菜油豆腐	*香菇炒蛋	蒜香大陸妹	*蘑菇濃湯	水果	5	2	1	2.5	1		698
8	1月12日	一	洋蔥仁	五香肉燥	鐵板銀芽	枸杞高麗菜	鴨肉冬粉湯	乳品	4.7	2.5	1.3	2		1	789
9	1月13日	二	白米飯	蘑菇雞柳	黃瓜木耳	有機蔬菜	*白菜蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.6	2		1	775
10	1月14日	三	麵食	炒麵	*茶葉蛋	玉筍青花	餛飩湯	水果	4.5	2	1.1	2.5	1		665
11	1月15日	四	燕麥飯	醬燒排骨	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯		4.5	2	1.4	2			590
12	1月16日	五	海苔酥飯	*魚排	蘿蔔燒麵輪	金針菠菜	玉米豆腐湯	水果	4.7	2.5	1	2.5	1		714
13	1月19日	一	五穀飯	蔥燒雞腿	鮮菇三絲	椒鹽四季豆	大黃瓜湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
14	1月20日	二	休 業 式 餐 袋												
15	1月21日	三	米食	*鮭魚拌飯	*培根炒蛋	干貝絲瓜	*芋頭西米露	水果	5	2.2	0.8	2	1		685
16	1月22日	四	麥片飯	咖哩豬	小瓜炒菇	有機蔬菜	蘿蔔黃豆芽湯		4.7	2	1.5	2			607
17	1月23日	五	麵食	鍋燒拉麵	脆皮雞排	*芝麻海帶根	蛋糕	水果	5	2.5	1	2.5	1		735

※※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

4.1/2、1/16供應低碳餐

1/9供應健康蔬食餐