

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	四	糙米飯	糖醋排骨	金茸什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.7	2	1.4	2		1	754
2	4月2日	五	兒	童	節	補	假								
3	4月5日	一	清	明	節	補	假								
4	4月6日	二	燕麥飯	蘑菇雞柳	蘿蔔燒豆菊	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	乳品	4.5	2.6	1.2	2		1	780
5	4月7日	三	米食	絲瓜肉粥	茶葉蛋	翠玉鮮筍	羅宋麵包	水果	5	2.2	1.1	1.5	1		670
6	4月8日	四	紫米飯	蒜泥肉片	三色洋芋	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.9	2.3	0.8	2		1	776
7	4月9日	五	白米飯	香酥魚丁	白菜滷	鮑菇青江	冬瓜魚羹湯		4.5	2.1	1.6	2.5			625
8	4月12日	一	地瓜飯	東安雞	黃瓜黑輪	素炒高麗菜	豆薯蛋花湯	水果	4.6	2.4	1.3	2	1		685
9	4月13日	二	小米飯	辣炒皮蛋	蕃茄豆腐	有機蔬菜	芋頭西米露	乳品	5	2.2	1.2	2		1	785
10	4月14日	三	麵食	炒拉麵	燒烤醬燒雞	香鬆花椰	玉米排骨湯	水果	4.5	2.9	1	2	1		708
11	4月15日	四	五穀飯	梅子雞	鮑魚菇燴彩椒	有機蔬菜	味噌湯	乳品	4.5	2	1.4	2		1	740
12	4月16日	五	白米飯	蔥燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒菠菜	酸辣湯		4.5	1.7	1.5	2			570
13	4月19日	一	芝麻飯	泡菜豬肉	玉筍什錦	蟬味絲瓜	皇帝豆湯	水果	4.7	2.2	1.3	2	1		677
14	4月20日	二	糙米飯	左宗棠雞	培根銀芽	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.3	1.2	2		1	772
15	4月21日	三	米食	雞肉絲飯	荷包蛋	涼拌小瓜	高麗菜湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
16	4月22日	四	藜麥飯	京醬肉絲	芝麻海帶根	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	750
17	4月23日	五	白米飯	泰式咖哩魚	芋香四寶	培根高麗菜	蘿蔔湯		4.8	2	1	2			601
18	4月26日	一	洋蔥仁	豆豉排骨	豆薯蝦米	香菇油菜	雞肉冬粉湯	水果	4.8	2	1	2	1		661
19	4月27日	二	白米飯	沙茶鴨	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	花菜九片湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2.5		1	783
20	4月28日	三	麵食	紅燒豬肉麵	燒烤翅腿	菜脯四季豆	原木麵包	水果	5	2	1	2	1		675
21	4月29日	四	燕麥飯	醬爆雞丁	油蔥瓠瓜	有機蔬菜	黑輪米血湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
22	4月30日	五	麥片飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	麵筋燒白菜	海帶冬瓜湯		4.8	2	1	2			601

※※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

108新 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. 4/9、4/23供應低碳餐

4/16、4/30供應健康蔬食餐