

日期	星期	主食	配菜				熱量(卡)	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶類(份)	油脂(份)	
1	三	小米藜麥飯 白米 小米 藜麥	塔香雞丁 雞肉 杏鮑菇 麵丸G	玉米炒豆干 豆干S 玉米 胡蘿蔔	青江菜	黑糖珍珠鮮奶 鮮奶M 粉圓 黑糖	水果	747	6.0	2.5	1.0	1.0	0.0	1.6
2	四	黑米燕麥飯 白米 糙米 燕麥 黑米	帶骨豬排*1 強匠御膳大排	黑胡椒肉絲 豬肉 豆包S 洋葱 鴻喜菇 木耳 蔥	油菜	冬瓜湯 冬瓜 大骨	萬丹鮮乳M	764	4.0	2.5	1.3	0.0	1.0	2.8
3	五	兒童節調整放假												
6	一	清明節調整放假												
7	二	糙米飯 白米 糙米	番茄馬鈴薯燉肉 豬肉 洋芋 紅蘿蔔 洋葱 香菇	豆芽炒肉絲 綠豆芽 白豆干絲S 豬肉	小松菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 豬肉 豬骨	養樂多鮮乳M	696	4.5	2.6	1.5	0.0	0.7	1.3
8	三	簡餐 玉米雞絲粥 雞胸肉 豬肉 豬骨 玉米 筍絲	蔥肉餡餅*1 蔥肉餡餅G	菜脯炒蛋 雞蛋E 菜脯 蔥	蜆白菜	蘋果汁	628	4.0	3.0	1.0	0.0	0.0	2.5	
9	四	黑米燕麥飯 白米 糙米 燕麥G 黑米	時蔬炒魷魚圈 魷魚F 豬肉 杏鮑菇	蒸蛋 蛋E	青江菜	大黃瓜湯 胡瓜 大骨 豬肉	正康豆漿S	625	4.0	3.6	1.3	0.0	0.0	1.3
10	五	小米藜麥飯 白米 小米 藜麥	鹽水雞丁 雞腿肉 竹筍 玉米筍 杏鮑菇	滷豆干*2 小方豆干S	高麗菜	山粉圓 山粉圓	687	6.0	3.0	1.0	0.0	0.0	0.8	
13	一	白米飯 白米	當歸豬腳 豬腳 豬肉	海帶炒肉絲 海帶 豬肉	滷白菜	玉米蛋花湯 玉米 雞蛋E 大骨	623	4.3	2.6	1.0	0.0	0.0	2.6	
14	二	糙米飯 白米 糙米	豬肉咖哩 豬肉 洋芋 紅蘿蔔 洋葱	滷蛋E*1	荷葉白菜	味噌湯 豆腐S 海帶苗 大骨 味噌S	優酪乳M	708	4.5	3.2	1.1	0.0	0.7	0.8
15	三	簡餐 白醬筆管麵 洋蔥 蒜 番茄 洋蔥 肉 鮮的 油 培根	芝麻包*1 奇美芝麻包G		青江菜	南瓜湯 南瓜 鮮奶M 洋葱 玉米 大骨	水果	750	5.5	1.6	1.1	2.0	0.0	2.5
16	四	黑米燕麥飯 白米 糙米 燕麥 黑米	糖醋豬柳 豬肉 豆薯 洋葱 鳳梨	紅燒冬粉 高麗菜 冬粉 豬肉	油菜	筍片湯 竹筍 豬肉 大骨 香菇	萬丹鮮乳M	810	5.0	2.5	1.7	0.0	1.0	2.1
17	五	小米藜麥飯 白米 小米 藜麥	麻油雞丁 雞肉 素腰花 杏鮑菇	海帶根炒豆干 海帶根 豆干S 紅蘿蔔 九層塔	高麗菜	椰汁西米露 西谷米 綠豆仁 椰奶 芋頭 黑米	702	6.0	2.3	1.3	0.0	0.0	2.1	
20	一	芝麻飯 白米 白芝麻N 黑芝麻N	瓜子肉 絞肉 醬瓜	京醬炒年糕 年糕 高麗菜 豬肉 甜不辣F 甜麵醬SG	蜆白菜	魚丸湯 蔬菜 虱目魚丸F 豬骨	661	5.0	2.4	1.2	0.0	0.0	2.6	
21	二	糙米飯 白米 糙米	綠咖哩肉片 豬肉 豆薯 洋葱 番茄	毛豆炒絞肉 豆干S 絞肉 毛豆仁S	味美菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯 豬肉 番茄	養樂多鮮乳M	665	4.3	2.3	1.1	0.0	0.7	1.6
22	三	簡餐 糙米香菇粥 糙米 豬肉 香菇	叉燒包*1 雙麟叉燒包G	火腿起司炒蛋 雞蛋E 玉米 起司M 火腿 蔥	青江菜		673	5.0	2.5	1.0	0.0	0.0	2.8	
23	四	黑米燕麥飯 白米 糙米 燕麥G 黑米	冬瓜肉燥 豬肉 冬瓜	蒸蛋 蛋E	小白菜	番茄蘿蔔湯 蘿蔔 番茄 豬肉 豬骨	正康豆漿S	611	4.0	3.1	1.3	0.0	0.0	1.8
24	五	小米藜麥飯 白米 小米 藜麥	肉骨茶雞丁 雞肉 杏鮑菇	花生干丁 豆干丁S 紅蘿蔔 蔥 花生N	油菜	地瓜芋圓薏仁湯 地瓜 芋圓 小薏仁G 黑糖	696	6.0	2.5	1.0	0.0	0.0	1.8	
27	一	白米飯 白米	泰式檸檬魚 台灣鯛F 洋葱	鵝鴨蛋肉燥 絞肉 鵝鴨蛋E 紅蔥頭	油菜	蔬菜味噌湯 豬肉 蘿蔔 高麗菜 豬骨 味噌S	624	4.0	3.2	1.0	0.0	0.0	2.1	
28	二	糙米飯 白米 糙米	紅燒肉 豬肉 海帶結 紅蘿蔔	豆瓣炒肉絲 豬肉 豆干S 木耳	高麗菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 豬肉 豬骨	優酪乳M	673	4.0	2.8	1.3	0.0	0.7	1.3
29	三	簡餐 炒烏龍麵 肉燥醬G 高麗菜 洋葱 香菇 胡蘿蔔	紅燒滷味 滷豆腐S 海帶 甜不辣F		蜆白菜	薏仁排骨湯 豬肉 杏鮑菇 大蔥仁	水果	634	4.2	2.6	1.3	1.0	0.0	1.5
30	四	黑米燕麥飯 白米 糙米 燕麥G 黑米	滷雞腿*1	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 鵝鴨蛋E 番茄	青江菜	冬瓜湯 冬瓜 大骨	萬丹鮮乳M	741	4.5	2.0	1.4	0.0	1.0	2.3

【其他說明】

1. 乳品發放前，勿開啟保冷袋；保冷袋若當日未還，請隔日再隨餐車送回。
2. 午餐廢棄果皮、骨頭請與廚餘分開，垃圾請勿丟入廚餘桶。
3. 午餐生鮮食材使用國產CAS冷凍豬肉、CAS冷藏雞肉，溯源水產品、溯源農產品；未使用輻射污染食品，相關資訊可查詢校園食材登錄平台<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>
4. 配合市府補助，供應安心蔬菜4+1(每週四天供應產銷履歷蔬菜、一天供應有機蔬菜)
5. 主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，**易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(奶類M 堅果N 雞蛋E 海鮮F 麩質G 黃豆S)**；其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨、昆布熬製，菜餚不使用味精，請安心食用。
6. 為提升學童膳食纖維攝取，米飯添加燕麥、糙米、小米、藜麥等雜糧，並供應紅豆、綠豆、山粉圓等甜湯。
7. 若遇食材品質異常、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。
8. 學童午餐建議熱量：一~三年級650大卡，四~六年級750大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考，午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。
9. 本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。

營養師：彭立行

主任：蔡靜惠

校長：許恒禎

