

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	一	紫米飯	時蔬炒魷魚圈F	紅燒冬粉	青江菜	竹筍肉片湯E	651	4.0	2.8	1.1	0.0	0.0	3.3
2	二	糙米飯	魷魚豬肉香鮑菇	大白菜豬肉冬粉	荷葉白菜	肉骨茶湯	678	4.1	2.5	1.6	0.0	0.7	1.6
3	三	簡餐 糙米排骨粥E	番茄馬鈴薯燉肉M	紅燒海帶結	油菜	豬肉香鮑菇大骨	725	5.5	3.0	0.8	0.0	0.0	2.5
4	四	燕麥糙米飯	火腿起司炒蛋ME	芝麻包GN*1	白菜	豆腐海帶苗大骨	814	5.0	2.5	1.5	0.0	1.0	2.3
5	五	藜麥飯	冬瓜肉燥	蒸蛋E	空心菜	山粉圓	766	6.3	3.5	1.0	0.0	0.0	1.3
8	一	紫米飯	蒜蓉雞丁GS	花生干丁SN	油菜	南瓜湯M	630	4.3	2.6	1.2	0.0	0.1	2.3
9	二	糙米飯	豬肉咖哩	滷蛋E*1	小白菜	味噌湯S	711	5.0	3.1	1.1	1.0	0.0	1.3
10	三	簡餐 茄汁肉醬麵G	黑糖起司捲SE*1	青江菜	玉米香菇蛋花湯E	萬丹鮮乳M	720	5.5	1.5	1.1	0.0	0.7	2.3
11	四	燕麥糙米飯	檸檬蒸魚F	魚香肉絲冬粉	空心菜	大黃瓜肉片湯	694	4.0	2.5	1.2	0.0	1.0	1.3
12	五	藜麥飯	味增雞柳S	滷豆干S*2	小白菜	鳳梨冰茶	707	6.0	3.0	0.9	0.0	0.0	1.3
15	一	紫米飯	瓜子肉	肉絲炒年糕S	青江菜	薏仁排骨湯	651	4.5	2.8	1.0	0.0	0.0	2.6
16	二	糙米飯	蒜味奶油燉肉	玉米炒絞肉	高麗菜	蔬菜味噌湯S	722	5.0	2.2	1.8	0.0	0.7	1.6
17	三	簡餐 筍白筍瘦肉粥	叉燒包	紅燒海帶結	小白菜	豆腐海帶苗大骨	703	6.0	2.1	1.2	0.0	0.0	2.5
18	四	燕麥糙米飯	滷雞腿*1	咖哩芋芋E	青油菜	冬瓜湯	698	4.5	2.8	1.0	1.0	0.0	2.3
19	五	藜麥飯	肉骨茶雞丁	鹹蛋炒胡瓜E	小白菜	綠豆湯	692	6.0	2.3	0.9	0.0	0.0	2.1
22	一	紫米飯	糖醋豬柳	蘿蔔糕	空心菜	醬瓜肉片湯M	620	5.0	2.6	1.3	0.0	0.0	1.3
23	二	糙米飯	鵪鶉蛋肉燥E	豆芽炒肉絲S	白莧菜	大黃瓜湯F	760	6.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2.5
24	三	簡餐 炒烏龍麵G	滷蛋E*1	青油菜	醬瓜肉片湯M	萬丹鮮乳M	755	4.5	2.8	0.9	0.0	0.7	2.6
25	四	燕麥糙米飯	豆瓣炒肉絲S	蒸蛋E	小白菜	竹筍肉片湯E	798	4.0	2.6	1.5	0.0	1.0	3.3
26	五	藜麥飯	麻油雞丁E	塔香海帶根	青江菜	四喜甜湯	730	6.0	3.0	0.9	0.0	0.0	1.8
29	一	教師節補假											
30		糙米飯	紅燒肉G	毛豆炒炸醬S	味美菜	番茄蘿蔔湯	657	4.1	2.6	1.1	0.0	0.0	3.6

【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.垃圾請勿丟入廚餘桶，午餐廢棄果皮、骨頭請與廚餘分開。
- 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、藜麥等，並供應紅豆、綠豆、山粉圓等甜湯。
- 7.今年暑假因風災導致豬肉、蔬菜災損、市場缺貨價格昂貴，如有臨時改動將於全校line群組公告。
- 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份油脂。

營養師：彭立行

主任：蔡靜惠

校長：許恒禎

