

日期	星期	主食	多元 飲食 文化	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	四	黑米燕麥飯		椰汁綠咖哩肉片	喀啦雞排*1	空心菜	朴菜筍片湯	蘋果汁	773	5.4	3.2	1.0	0.0	0.0	3.3					
		白米 糙米 燕麥G 黑米	泰國	豬肉 洋芋 洋葱 杏鮑菇 茄子	大成喀啦雞腿排		豬肉 大骨 竹筍 朴菜													
2	五	小米藜麥飯		花雕雞	玉米炒豆干	青江菜	綠豆湯		726	6.0	2.3	1.0	0.0	0.0	2.8					
		白米 小米 藜麥		雞肉 麵腸G 蔬菜	豆干S 玉米 胡蘿蔔		綠豆 小薏仁 地瓜圓													
5	一	白米飯		麻油魚丁	蒸蛋	青江菜	番茄肉片湯		651	4.0	2.8	1.1	0.0	0.0	3.3					
		白米		水鯊魚F 豬肉 蔬菜	雞蛋E		豬肉 蘿蔔 番茄													
6	二	糙米飯		番茄馬鈴薯燉肉	海帶炒肉絲	荷蘭白菜	大黃瓜魚蛋湯	牛乳M	724	4.1	2.5	1.6	0.0	1.0	1.6					
		白米 糙米		豬肉 洋芋 紅蘿蔔 洋葱 香菇	海帶 豬肉		胡瓜 大骨 黃金魚蛋													
7	三	鹹湯圓		熱水餃	花生干丁	空心菜		水果	853	6.5	3.0	0.8	1.0	0.0	2.5					
		湯圓 豬皮痞G 肉絲 蔬菜		奇美熟水餃G	豆乾丁S 紅蘿蔔 蔥 花生N															
8	四	黑米燕麥飯		白灼雞腿*1	黑胡椒豬柳	小白菜	冬瓜湯	正康豆漿S	735	5.0	3.5	1.5	0.0	0.0	2.3					
		白米 糙米 燕麥G 黑米		雞腿	豬肉 洋葱 豆薯 青椒		冬瓜 大骨													
9	五	國慶日補假																		
12	一	芝麻飯		瓜子肉	炒年糕	空心菜	味噌湯		615	4.3	2.6	1.2	0.0	0.0	2.3					
		白米 白芝麻N 黑芝麻N		絞肉 醬瓜	年糕 甜不辣FG 高麗菜 生香菇		豆腐S 海帶苗 大骨 味噌S													
13	二	糙米飯		豬肉咖哩	滷蛋*1	味美菜	大黃瓜湯	優酪乳M	758	5.0	3.1	1.1	0.0	0.7	1.3					
		白米 糙米	日本	豬肉 洋芋 紅蘿蔔 洋葱	雞蛋E		胡瓜 豬肉 大骨													
14	三	白醬雞肉筆管麵		蘋安包子*1		蚵白菜	玉米蛋花湯	水果	673	5.5	1.5	1.1	1.0	0.0	2.3					
		通心麵G 馬鈴薯 雞胸肉 蔬菜	義大利	禪祥蘋果甜包GN			玉米 馬鈴薯 香菇 大骨 雞蛋E													
15	四	黑米燕麥飯		薑燒肉片	府城蝦捲	扁蒲	南瓜湯	牛乳M	709	4.0	2.5	1.2	0.0	1.1	1.3					
		白米 糙米 燕麥G 黑米		豬肉 洋葱 鴻喜菇 白芝麻N	蝦捲F		南瓜 鮮奶M 洋葱 玉米 大骨													
16	五	小米藜麥飯		鹽水雞丁	毛豆炒炸醬	小白菜	黑糖珍珠鮮奶		751	6.0	3.0	0.9	0.0	0.2	1.6					
		白米 小米 藜麥		雞腿肉 竹筍 玉米 杏鮑菇	豆干S 絞肉 毛豆仁S		鮮奶M 粉圓 小薏仁 黑糖													
19	一	白米飯		時蔬炒魷魚圈	蒸蛋	青油菜	醬瓜肉片湯		651	4.5	2.8	1.0	0.0	0.0	2.6					
		白米		魷魚F 豬肉 杏鮑菇	雞蛋E		豬肉 香菇 醬瓜 大骨													
20	二	糙米飯		當歸豬腳	紅燒鵪鶉蛋	小白菜	冬瓜湯	牛乳M	768	5.0	2.2	1.8	0.0	1.0	1.6					
		白米 糙米		豬腳 豬肉 花生N	鵪鶉蛋E 海帶結		冬瓜 大骨													
21	三	筍白筍瘦肉粥		菜脯炒蛋	蔥肉餡餅*1	小白菜		水果	661	4.5	2.1	1.2	1.0	0.0	2.5					
		糙米 筍白筍 豬肉 蔬菜		雞蛋E 菜脯 蔥	蔥肉餡餅G															
22	四	黑米燕麥飯		滷雞腿*1	咖哩洋芋	油菜	番茄蘿蔔湯	正康豆漿S	711	4.5	3.8	1.0	0.0	0.0	2.3					
		白米 糙米 燕麥 黑米		雞腿 蔥 八角	馬鈴薯 胡蘿蔔 鵪鶉蛋 番茄		蘿蔔 番茄 豬肉 豬骨													
23	五	小米藜麥飯		肉骨茶雞丁	燒賣	蚵白菜	檸檬冬瓜山粉圓		743	6.0	3.0	0.9	0.0	0.0	2.1					
		白米 小米 藜麥	馬來西亞	雞肉 杏鮑菇	奇美鮮肉燒賣G		山粉圓 冬瓜糖 檸檬原汁													
26	一	臺灣光復暨古寧頭大捷紀念日補假																		
27	二	糙米飯		香菇烤麩	魚香肉絲冬粉	青松菜	大黃瓜肉片湯	優酪乳M	671	4.0	2.0	1.4	0.0	0.7	2.5					
		白米 糙米		豬肉 烤麩G 杏鮑菇 香菇	肉絲 冬粉 豆薯 胡蘿蔔 木耳		胡瓜 大骨 豬肉													
28	三	炒烏龍麵		滷蛋*1	奶酥麵包*1		薏仁排骨湯	水果	743	5.0	2.8	0.9	1.0	0.0	2.6					
		烏龍麵G 豬肉 蔬菜		雞蛋E	奶酥麵包EG		豬肉 杏鮑菇 大薏仁 大骨													
29	四	黑米燕麥飯		泰式檸檬魚	打拋豬肉	青油菜	冬瓜湯	牛乳M	798	4.0	2.6	1.5	0.0	1.0	3.3					
		白米 糙米 燕麥G 黑米	泰國	台灣鯛F 洋葱	絞肉 番茄 四季豆 九層塔		冬瓜 大骨													
30	五	小米藜麥飯		腰果雞丁	滷豆干	小白菜	椰汁西米露		755	6.0	3.0	1.0	0.0	0.0	2.3					
		白米 小米 藜麥		雞肉 甜椒 腰果N	豆干S		西谷米 綠豆仁 椰奶 芋頭 黑米													

【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)，蔥、薑、蒜等香辛料篇幅限制不標明，過敏原標註方式為「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)。
- 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

