

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)
31	一	白米飯		鵪鶉蛋肉燥	京醬炒年糕	蚵白菜	竹筍肉片湯	651	4.0	2.8	1.1	0.0	0.0	3.3
1	二	糙米飯		絞肉 鵪鶉蛋E 紅蔥頭	年糕 甜不辣FG 高麗菜 鴻喜菇	青松菜	竹筍 豬肉 大骨 雞蛋E	724	4.1	2.5	1.6	0.0	1.0	1.6
2	三	糙米香菇粥		蔥肉餡餅*1	火腿起司炒蛋	油菜	蔬菜味噌湯	785	5.5	3.0	0.8	1.0	0.0	2.5
3	四	黑米燕麥飯		蔥肉餡餅G	雞蛋E 玉米 起司TM 火腿	小白菜	番茄肉片湯	735	5.0	3.5	1.5	0.0	0.0	2.3
4	五	小米藜麥飯		紅燒魚丁	蒸蛋	空心菜	山粉圓	766	6.3	3.5	1.0	0.0	0.0	1.3
7	一	芝麻飯		肉骨茶雞丁	花生干丁	油菜	玉米蛋花湯	615	4.3	2.6	1.2	0.0	0.0	2.3
8	二	糙米飯		豬肉咖哩	滷蛋*1	荷蘭白菜	大黃瓜湯	758	5.0	3.1	1.1	0.0	0.7	1.3
9	三	茄汁肉醬麵		黑糖起司捲*1	黑糖起司捲MG(饅頭)	黑葉白菜	南瓜湯	673	5.5	1.5	1.1	1.0	0.0	2.3
10	四	黑米燕麥飯		滷雞腿*1	黑胡椒豬柳	空心菜	冬瓜湯	694	4.0	2.5	1.2	0.0	1.0	1.3
11	五	小米藜麥飯		味噌雞丁	毛豆炒炸醬	青江菜	鳳梨冰茶	707	6.0	3.0	0.9	0.0	0.0	1.3
14	一	白米飯		奶油燉肉	帶骨豬排*1	空心菜	醬瓜肉片湯M	651	4.5	2.8	1.0	0.0	0.0	2.6
15	二	糙米飯		當歸豬腳	紅燒鵪鶉蛋	黑葉白菜	味噌湯	768	5.0	2.2	1.8	0.0	1.0	1.6
16	三	筍白筍瘦肉粥		芝麻包*1	番茄培根炒蛋	蚵白菜	水果	661	4.5	2.1	1.2	1.0	0.0	2.5
17	四	黑米燕麥飯		時蔬炒魷魚圈	蒸蛋	青江菜	番茄馬鈴薯湯	711	4.5	3.8	1.0	0.0	0.0	2.3
18	五	小米藜麥飯		鹽水雞丁	滷豆干*2	黑葉白菜	椰汁西米露	692	6.0	2.3	0.9	0.0	0.0	2.1
21	一	芝麻飯		泰式檸檬魚	打拋豬肉	小白菜	筍片金菇湯	620	5.0	2.6	1.3	0.0	0.0	1.3
22	二	糙米飯		香烤豬腿	魚香肉絲冬粉	青江菜	魚丸湯	671	4.0	2.0	1.4	0.0	0.7	2.5
23	三	炒烏龍麵		滷蛋*1	中秋玉兔包*2	空心菜	薏仁排骨湯	743	5.0	2.8	0.9	1.0	0.0	2.6
24	四	黑米燕麥飯		蒜味雞腿*1	咖哩芋芋	黑葉白菜	冬瓜湯	798	4.0	2.6	1.5	0.0	1.0	3.3
25	五	中秋節												
28	一	教師節												
29	二	白米飯		紅燒肉	豆芽炒肉絲	小白菜	番茄蘿蔔湯	657	4.1	2.6	1.1	0.0	0.0	3.6
30	三	香菇肉絲蒸飯		紅燒滷味	馬鈴薯排骨湯	黑葉白菜	水果	611	4.5	2.0	1.3	1.0	0.0	1.5

【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。
- 10.如因災損、供貨異常等因素而必須調整食材與菜單。相關異動將於全校line群組公告。

營養師：彭立行

主任：蔡靜惠

校長：許恒禎

