

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)
2	一	白米飯		薑燒肉片	虱目魚排*1	油菜炒玉米	味噌湯	658	4.1	2.8	1.1	0.0	0.0	3.3
		白米		豬肉 洋葱 鴻喜菇 白芝麻N	鹽酥虱目魚排F		豆腐S 海帶苗 大骨 味噌S							
3	二	糙米飯		番茄馬鈴薯燉肉	燒賣	黑葉白菜	筍片湯	758	4.6	2.5	1.6	0.0	1.0	1.6
		白米 糙米		豬肉 洋葱 紅蘿蔔 洋葱 香菇	奇美鮮肉燒賣G		竹筍 豬肉 大骨 金針菇							
4	三	糙米雞肉粥		火腿起司炒蛋	沖繩黑糖捲*1	炒海帶絲	水果	765	6.5	1.8	0.8	1.0	0.0	2.5
		糙米 雞肉 鹹蛋E 香菇		雞蛋E 玉米 起司丁M 火腿	奇美沖繩黑糖捲G									
5	四	黑米燕麥飯		冬瓜肉燥	蒸蛋	高麗菜	南瓜湯	735	5.0	3.5	1.5	0.0	0.0	2.3
		白米 糙米 燕麥G 黑米		豬肉 冬瓜	雞蛋E		南瓜 鮮奶M 洋葱 玉米 大骨							
6	五	小米藜麥飯		麻油魚丁	花生干丁	黑葉白菜炒黑輪	四喜甜湯	744	6.0	2.6	1.2	0.0	0.0	2.6
		白米 小米 藜麥		水鯊魚F 豬肉 蔬菜	豆乾丁S 紅蘿蔔 蔥 花生N		白木耳 粉圓 大麥仁 蓮子							
9	一	白米飯		鵪鶉蛋肉燥	豆芽炒肉絲	空心菜	醬瓜肉片湯	615	4.3	2.6	1.2	0.0	0.0	2.3
		白米		絞肉 鵪鶉蛋E 紅蔥頭	綠豆芽 白豆干絲S 豬肉		豬肉 香菇 醬瓜 大骨							
10	二	糙米飯		椰汁綠咖喱肉片	啦啦雞排*1	廣島菜	蔬菜味噌湯	優酪乳M	758	5.0	3.1	1.1	0.0	1.3
		白米 糙米	泰國	豬肉 洋葱 洋葱 杏鮑菇 茄子	大成啦啦雞腿排		豆腐S 白蘿蔔 豬肉 洋葱 大骨 味噌S							
11	三	香菇肉絲蒸飯		黑糖滷味		油菜炒玉米	馬鈴薯排骨湯	763	5.5	1.5	1.1	1.0	0.0	2.3
		糙米 香菇 豬肉 花生N		油豆腐S 鵪鶉蛋E 甜不辣F			馬鈴薯 豬肉 大骨							
12	四	黑米燕麥飯		白灼雞腿*1	黑胡椒豬柳	青江菜炒香菇	冬瓜湯	709	4.0	2.5	1.2	0.0	1.1	1.3
		白米 糙米 燕麥G 黑米		雞腿	豬肉 洋葱 豆薯 青椒		冬瓜 大骨							
13	五	小米藜麥飯		味噌雞丁	滷豆干	小白菜	紅豆湯	751	6.0	3.0	0.9	0.0	0.2	1.6
		白米 小米 藜麥		雞腿丁 杏鮑菇 木耳 味噌S	豆干S		紅豆 黑米 大薏仁 椰奶							
16	一	白米飯		泰式檸檬魚	打拋豬肉	黑葉白菜	番茄蘿蔔湯	651	4.5	2.8	1.0	0.0	0.0	2.6
		白米	泰國	台灣鯛F 洋葱	絞肉 番茄 四季豆 九層塔		蘿蔔 番茄 豬肉 豬骨							
17	二	糙米飯		豬肉咖哩	滷蛋*1	小松菜	香菇肉片湯	蘋果汁	768	5.0	2.2	1.8	0.0	1.6
		白米 糙米	日本	豬肉 洋葱 紅蘿蔔 洋葱	雞蛋E		豬肉 大骨 香菇 木耳							
18	三	南瓜瘦肉粥		菜脯炒蛋	蔥肉餡餅*1	蚵白菜	水果	661	4.5	2.1	1.2	1.0	0.0	2.5
		糙米 南瓜 豬肉 香菇		雞蛋E 菜脯 蔥	蔥肉餡餅G									
19	四	黑米燕麥飯		瓜子肉	京醬炒年糕	油菜	蓮藕排骨湯	正康豆漿S	711	4.5	3.8	1.0	0.0	2.3
		白米 糙米 燕麥 黑米		絞肉 醬瓜	年糕 甜不辣 白花香菇		蓮藕 豬肉 豬骨							
20	五	小米藜麥飯		肉骨茶雞丁	玉米炒豆干	炒扁蒲	黑糖珍珠鮮奶	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	豆干S 玉米 胡蘿蔔		鮮奶M 粉圓 小薏仁 黑糖							
23	一	白米飯		時蔬炒魷魚圈	蒸蛋	青江菜炒香菇	朴菜筍片湯	614	4.0	3.3	1.2	0.0	0.0	1.6
		白米		魷魚F 豬肉 杏鮑菇	雞蛋E		豬肉 大骨 竹筍 朴菜							
24	二	糙米飯		當歸豬腳	紅燒鵪鶉蛋	荷葉白菜	大黃瓜肉片湯	優酪乳M	751	4.0	3.1	1.4	0.0	2.5
		白米 糙米		豬腳 豬肉 花生N	鵪鶉蛋E 海帶結		胡瓜 大骨 豬肉							
25	三	茄汁肉醬麵		奶油餐包*1		蚵白菜	馬鈴薯濃湯	716	4.0	1.8	1.3	1.0	0.0	2.7
		雞絲麵G 豬肉 洋葱 豆薯 培根	義大利	奶油餐包EG			馬鈴薯 雞肉 香菇 洋葱							
26	四	黑米燕麥飯		滷雞腿*1	咖哩洋芋	炒扁蒲	冬瓜湯	710	4.0	2.0	1.5	0.0	1.0	2.3
		白米 糙米 燕麥G 黑米		雞腿 蔥八角	馬鈴薯 胡蘿蔔 鵪鶉蛋 番茄		冬瓜 大骨							
27	五	小米藜麥飯		三杯雞	毛豆炒炸醬	黑葉白菜	椰汁西米露	718	6.0	2.5	1.0	0.0	0.0	2.3
		白米 小米 藜麥		雞肉 杏鮑菇	豆干S 絞肉 毛豆仁S		西谷米 綠豆仁 椰奶 芋頭 黑米							

【其他說明】

- 1.進入秋季氣溫變化大，故11月份起週四改用保久乳。乳品發放前，勿開啟保冷袋；保冷袋若當日未還，可隔日隨餐車送回。
- 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，溯源地產品、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

