

日期	星期	主食	配菜				熱量 (卡)	全數根 莖類 (份)	蛋豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)
23	一	小米藜麥飯 白米小米藜麥	瓜子肉	京醬炒年糕	蚵白菜	薏仁排骨湯	700	4.3	3.8	1.1	0.0	0.0	2.3
24	二	糙米飯 白米糙米	紅燒肉	玉米炒豆干	青江菜	筍片湯	738	4.0	2.8	1.2	0.0	1.0	1.8
25	三	炒烏龍麵	海帶結 雞輪 紅蘿蔔	豆干S 玉米 胡蘿蔔	菠菜	蔬菜味噌湯	503	4.0	1.5	1.3	0.0	0.0	2.0
26	四	黑米燕麥飯 白米糙米燕麥黑米	泰式椰汁肉片	蒸蛋	高麗菜	冬瓜湯	626	4.0	3.5	1.3	0.0	0.0	1.5
27	五	補假(二二八和平紀念日)											
2	一	大麥飯 白米大麥仁(洋蔥仁)	當歸豬腳	海帶炒肉絲	滷白菜	味噌湯	581	4.5	2.6	1.1	0.0	0.0	1.3
3	二	糙米飯 白米糙米	番茄馬鈴薯燉肉	豆芽炒肉絲	小白菜	蘿蔔湯	712	4.0	3.0	1.4	0.0	0.7	1.8
4	三	糙米香菇粥 糙米豬肉香菇	蔥肉餡餅*1	菜脯炒蛋	菠菜	水果	743	5.0	2.8	1.1	1.0	0.0	2.5
5	四	黑米燕麥飯 白米糙米燕麥黑米	黑胡椒肉絲	蒸地瓜*1	青江菜	大白菜肉片湯	731	4.5	2.3	1.0	0.0	1.0	1.8
6	五	小米藜麥飯 白米小米藜麥	鹽水雞丁	滷豆干*2	高麗菜	燒仙草	666	6.0	2.0	1.3	0.0	0.0	1.8
9	一	大麥飯 白米大麥仁(洋蔥仁)	時蔬炒魷魚圈	蒸蛋	青江菜	番茄蘿蔔湯	569	4.0	2.9	1.1	0.0	0.0	1.3
10	二	糙米飯 白米糙米	豬肉咖哩	滷蛋*1	青松菜	大黃瓜湯	719	4.5	2.1	1.5	0.0	1.0	1.6
11	三	茄汁肉醬麵	沖繩黑糖捲*1	雞蛋E 菜脯 蔥	圓葉高苣	玉米蛋花湯	598	5.0	1.6	1.2	0.0	0.0	2.5
12	四	黑米燕麥飯 白米糙米燕麥黑米	香菇烤麩	肉絲炒年糕	高麗菜	冬瓜湯	592	4.0	3.1	1.1	0.0	0.0	1.5
13	五	小米藜麥飯 白米小米藜麥	麻油雞丁	海帶根炒豆干	圓葉高苣	山粉圓	631	6.0	1.8	1.0	0.0	0.0	1.5
16	一	大麥飯 白米大麥仁(洋蔥仁)	泰式檸檬魚	鵝鶉蛋肉燥	圓葉高苣	番茄肉片湯	573	4.0	2.3	1.6	0.0	0.0	2.1
17	二	糙米飯 白米糙米	紅燒肉	豆瓣炒肉絲	黑葉白菜	蘿蔔湯	780	4.8	3.1	1.1	0.0	0.7	2.1
18	三	香菇肉絲蒸飯 糙米香菇豬肉花生N	滷蛋*1	雞蛋E	菠菜	馬鈴薯海帶湯	678	4.5	2.5	1.1	1.0	0.0	2.3
19	四	黑米燕麥飯 白米糙米燕麥黑米	滷雞腿*1	咖哩洋芋	高麗菜	肉骨茶湯	773	4.5	2.5	1.2	0.0	1.0	2.3
20	五	小米藜麥飯 白米小米藜麥	花雕雞	玉米炒肉絲	蚵白菜	綠豆湯	738	6.0	2.5	0.9	0.0	0.0	2.8
23	一	大麥飯 白米大麥仁(洋蔥仁)	冬瓜肉燥	蒸蛋	菠菜	朴菜筍片湯	588	4.3	2.7	1.3	0.0	0.0	1.5
24	二	潤餅餐：潤餅(潤餅皮G 花生粉N 高麗菜 豆芽炒肉絲、獅子頭*2)、柴犬包子、南瓜湯F					677	4.0	2.3	1.1	0.0	1.0	1.3
25	三	糙米飯 白米糙米	糖醋豬柳	火腿起司炒蛋ME	小白菜	冬瓜湯	660	5.0	3.0	1.2	0.0	0.0	1.6
26	四	黑米燕麥飯 白米糙米燕麥黑米	麻油魚丁	魚香肉絲冬粉	高麗菜	味噌湯	594	4.5	2.5	1.0	0.0	0.0	1.8
27	五	小米藜麥飯 白米小米藜麥	肉骨茶雞丁	花生干丁	青江菜	四喜甜湯	686	6.0	2.3	1.2	0.0	0.0	1.8
30	一	大麥飯 白米大麥仁(洋蔥仁)	蒜味奶油燉肉	府城蝦捲	高麗菜	醬瓜肉片湯	620	4.0	2.3	1.3	0.0	0.0	3.3
31	二	糙米飯 白米糙米	泰式椰汁肉片	滷蛋*1	青松菜	白菜蛋花湯	611	4.0	3.2	1.0	0.0	0.0	1.8

【其他說明】

- 1.2月氣溫不穩定，供應常溫飲品(牛奶/豆漿)，3月開始供應冷藏乳品。
- 2.垃圾(衛生紙、塑膠袋等)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://fatraseschool.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」(M-菇類 N-花生 E-雞蛋 F-海鮮)；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，菜餚均不使用味精，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.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