

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	12月1日	一	糙米飯	紅糟腱肉	鮮煮冬瓜	蒜香空心菜	黃瓜雞湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
2	12月2日	二	麥片飯	香芋鴨肉	白菜肉片	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	豆漿	4.7	3.1	1.2	2			682
3	12月3日	三	米食	雞肉絲飯	滷油豆腐	炒小瓜	菜頭排骨湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
4	12月4日	四	洋蔥仁	橙汁排骨	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雞肉冬粉湯		4.8	2	1.1	2			604
5	12月5日	五	白米飯	*蔥燒魚	醬爆豆干	金針絲瓜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		680
6	12月6日	六	麵食	醬香豬肉炒麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	綠豆湯	果汁	5	2.5	1	2.5			675
7	12月8日	一	校 慶 補 假												
8	12月9日	二	五穀飯	黑胡椒雞柳	豆薯肉末	有機蔬菜	山藥排骨湯	乳品	5	2.3	0.8	2		1	783
9	12月10日	三	米食	*滑蛋糙米粥	蜜汁翅小腿	椒鹽四季豆	喜兔包	水果	4.7	2	1	2	1		654
10	12月11日	四	藜麥飯	壽喜燒	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.5	2.3	1.4	2			613
11	12月12日	五	白米飯	糖醋豆包	*菜脯蛋	麵筋燒白菜	玉米菇湯	水果	4.7	2.2	1	2.5	1		692
12	12月15日	一	燕麥飯	梅子雞	油蔥扁蒲	香鬆花椰	*魚皮湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
13	12月16日	二	紫米飯	魚香肉末	竹筍炒肉	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
14	12月17日	三	米食	*麻油雞飯	*滷蛋	枸杞菠菜	田園蔬菜湯	水果	4.7	2	1	2.5	1		677
15	12月18日	四	白米飯	洋蔥豬肉	菊絲銀芽	有機蔬菜	海帶結湯		4.5	2.3	1.3	2			610
16	12月19日	五	小米飯	*蒲燒鯛	*番茄炒蛋	蒜香菜豆	冬至湯圓	水果	4.8	2	1.2	2	1		666
17	12月22日	一	蕎麥飯	*腰果雞丁	黑胡椒鮮菇	清炒高麗菜	大黃瓜排骨湯	乳品	4.5	2	1.4	2.5		1	763
18	12月23日	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	玉筍什錦	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.7	2.2	1.2	2		1	764
19	12月24日	三	麵食	義大利肉醬麵	青花炒嫩雞	聖誕點心	巧達濃湯	水果	5	2	1	2.5	1		698
20	12月25日	四	行 憲 紀 念 日 放 假												
21	12月26日	五	香鬆飯	菱香豆干	*蔥花蛋	菇炒油菜	海帶芽豆腐湯	水果	4.7	2	0.8	2	1		649
22	12月29日	一	白米飯	醬燒香菇雞	五彩繽紛	油蔥大陸妹	什錦牛蒡湯	乳品	5	2.2	1	2		1	780
23	12月30日	二	糙米飯	佛跳牆	小瓜小卷	有機蔬菜	白菜魚丸湯	乳品	4.7	2	1.3	2		1	752
24	12月31日	三	麵食	大滷麵	什錦滷味	薑絲青江	蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1.本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等食材及其製品，

* (衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物)若為過敏體質者不適合食用或請視身體狀況酌情食用。

2.本校菜單食材會於當日公告於「教育部校園食材登錄平台2.0」以供師生查詢(網站：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.12/5, 12/19供應低碳餐

12/12, 12/26供應健康蔬食餐