

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	2月23日	一	麥片飯	瓜仔肉	鐵板銀芽	蒜香青花菜	香菇雞湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
2	2月24日	二	白米飯	三杯雞	油蔥扁蒲	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.8	2.2	1.4	2.5		1	799
3	2月25日	三	米食	雞肉絲飯	肉燥油豆腐	枸杞菠菜	雲吞湯	水果	4.6	2.1	0.8	2	1		650
4	2月26日	四	五穀飯	蒜泥肉片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	皇帝豆湯		4.7	2.3	1.1	2			619
5	2月27日	五	和 平 紀 念 日 連 假												
6	3月2日	一	藜麥飯	春川炒雞	芝麻海帶根	金菇高麗菜	四神排骨湯	乳品	5	2.2	1.2	2		1	785
7	3月3日	二	白米飯	佛跳牆	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	紅豆芋圓	豆漿	5	2	1	2		1	765
8	3月4日	三	麵食	義大利貝殼麵	麥克雞塊	香鬆花菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.3	1.0	2.5	1		685
9	3月5日	四	糙米飯	馬鈴薯燒雞	什錦白菜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4.6	2	1	2			595
10	3月6日	五	洋薏仁	豆豉魚	玉米炒蛋	薑絲青江	蘿蔔海芽湯	水果	4.8	2.5	0.8	2	1		694
11	3月9日	一	燕麥飯	蔥燒雞腿	黃瓜肉片	蒜炒油菜	味噌湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
12	3月10日	二	白米飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.8	2.3	1.2	2		1	779
13	3月11日	三	米食	香菇干貝粥	番茄炒蛋	綜合蔬菜	牙齒肉圓	水果	5	2.1	1	2	1		683
14	3月12日	四	紫米飯	甜麵醬炒鴨	小瓜花生	有機蔬菜	山藥湯		4.7	2.2	1	2.5			632
15	3月13日	五	小米飯	蜜汁豆干	蔥花蛋	香蒜大陸妹	什錦蔬菜湯	水果	4.6	2	1	2	1		647
16	3月16日	一	蕎麥飯	豆豉排骨	香菇燴豆干	芝麻四季豆	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	750
17	3月17日	二	白米飯	蒜香雞	豆薯炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	乳品	4.6	2	1	2		1	737
18	3月18日	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	涼拌豆芽菜	麵包蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
19	3月19日	四	麥片飯	紅燒腱肉	三色毛豆	有機蔬菜	青菜豆腐湯		4.7	2.4	1	2			624
20	3月20日	五	五穀飯	香酥魚丁	紅燒冬瓜	白菜木耳	紫菜菇湯	水果	4.5	2	1.3	2.5	1		670
21	3月23日	一	藜麥飯	打拋豬	絲瓜小卷	雙色花椰	高麗菜蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
22	3月24日	二	白米飯	蔥爆雞丁	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	酸辣湯	乳品	4.8	2	1	2		1	751
23	3月25日	三	米食	海鮮粥	筍乾豬腳	金針菠菜	雙色饅頭	水果	5	2	1	2	1		675
24	3月26日	四	糙米飯	泡菜豬肉	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	牛蒡湯		4.5	2.3	1.3	2			610
25	3月27日	五	香鬆飯	糖醋豆包	菜脯蛋	薑絲尼龍	白菜香菇湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
26	3月30日	一	芝麻飯	照燒雞肉	腰果蝦仁	清炒高麗菜	關東煮	乳品	4.7	2.3	1.1	2.5		1	792
27	3月31日	二	洋薏仁	高昇排骨	銀芽雞絲	有機蔬菜	冬菜鴨湯	乳品	4.8	2	1.2	2		1	756

※※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

- 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。
- 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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)
- 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜
- 3/6、3/20供應低碳餐
 3/13、3/27供應健康蔬食餐