

No	日	期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類	
1	5	月	1	日	四	糙米飯	咖哩肉丁	鐵板銀芽	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯	乳品	36	28	80	710	4.8	3.5	1.6	2	
2	5	月	2	日	五	糙米飯	香酥魚	芋滷白菜	有機蔬菜	綠豆湯	水果	32	29	103	800	5.5	2.8	1.1	3	1
3	5	月	5	日	一	小米飯	芋香肉餅	綜合滷味	有機蔬菜	牛蒡雞湯		35	27	79	696	4.9	3.5	1.1	1.8	
4	5	月	6	日	二	糙米飯	豆豉雞	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	薏仁排骨湯	水果	30	24	94	705	4.7	2.7	1.6	2	1
5	5	月	7	日	三	麵線	花生滷豬腳#	牛奶球麵包	薑香地瓜葉	白菜蛋花湯		31	27	69	641	4.3	3.1	0.8	2.3	
6	5	月	8	日	四	糙米飯	東山鴨頭	高麗菜	絲瓜魚丸*	蘿蔔排骨湯	乳品	37	31	89	783	4.6	2.6	1.6	2	1
7	5	月	9	日	五	糙米飯	梅香魚肚	咖哩豆腐	有機蔬菜	菇菇蛋花湯	水果	35	27	89	741	4.6	3.6	1	1.8	1
8	5	月	12	日	一	小米飯	蔥爆肉片*	什錦筍絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		26	23	69	582	4.1	2.3	1.5	2.2	
9	5	月	13	日	二	糙米飯	照燒雞	瓠瓜炒肉*	涼拌銀芽	冬瓜魚丸湯	水果	34	26	92	730	4.7	3.3	1.2	1.8	1
10	5	月	14	日	三	刈包	皮蛋瘦肉粥	榨菜肉絲	海帶結魯丸	豆漿		36	29	70	684	4.3	3.8	1	2	
11	5	月	15	日	四	糙米飯	香酥雞腿	醬燒茄子	什錦黃瓜	酸白菜肉片湯	乳品	42	39	98	913	5.2	3.2	1.6	3	1
12	5	月	16	日	五	薏仁飯	鐵板豆腐	泰式涼拌	有機蔬菜	味噌魚湯	水果	24	21	73	575	3.5	2.2	1.1	2	1
13	5	月	19	日	一	小米飯	七味燉肉	豆薯炒蛋	有機蔬菜	日式茶壺湯		28	23	71	603	4.4	2.6	1	2	
14	5	月	20	日	二	糙米飯	雞肉絲飯	筍絲鮑菇	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	24	20	90	636	4.5	2	1.4	2	1
15	5	月	21	日	三	讚崎烏龍麵	烏龍湯麵*	高麗菜捲	涼拌海帶芽	0		22	19	59	496	3.5	2	1.3	1.8	
16	5	月	22	日	四	糙米飯	高昇排骨	大白菜炒麵筋*	銀芽雞絲	山藥雞湯	乳品	48	39	91	899	4.8	4.1	1.3	2	1
17	5	月	23	日	五	糙米飯	香酥魚	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	32	31	89	758	4.6	3.1	1	3	1
19	5	月	26	日	一	小米飯	蒜泥白肉	滷冬瓜	有機蔬菜	山珍養生湯		28	22	72	597	4.3	2.6	1.4	1.8	
20	5	月	27	日	二	糙米飯	鹽水雞丁	泡菜年糕	蒜拌豇豆	決明子麥茶	水果	27	20	104	700	5.5	2.1	1.3	1.8	1
21	5	月	28	日	三	台式肉粽	茶葉蛋	堅果麵包	什錦小瓜	味噌蘿蔔湯		24	20	74	570	4.6	2	0.9	2	
22	5	月	29	日	四	糙米飯	紅燒肉燥	香腸高麗菜	有機蔬菜*	芙蓉湯	乳品	39	32	91	804	4.8	2.8	1.3	2	1

因應教育部與農糧署規定，食材選擇均須符合3章1Q規範；食譜為暫定，品項與內容可能因天候或其他因素有所異動

部分菜色添加蝦皮、蝦米--(5/8、5/12*少量沙茶5/13*、5/21*、5/22*、5/29*)；花生--(5/7#)請協助過敏學童留意，為避免標示遺漏請詳閱下方網址校園食登平台食材內容

午餐內含甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆、魚類等請參閱本校教育部校園食材登錄平臺菜單內容<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

