

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶 / 豆漿	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克		
1	三	蕎麥飯	奶香燉雞	番茄豆腐燴蛋	木耳白菜	鳳梨排骨湯			4.2	2.9	1.3	2.3	0	0	648	105		
2	四	胚芽飯	南瓜燉豬	彩蔬雞丁	有機黑葉白菜	冬瓜雞湯	水果		4.4	2.3	1.7	2.4	1	0	691	106		
3	五	小米飯	沙嗲豬排	蒲瓜肉絲	紅絲青江菜	酸菜鴨湯	水果		4.3	2.3	1.7	2.4	1	0	689	100		
6	一	紫米飯	宮保魚丁	什錦芽菜	有機青松菜	菇菇雞湯	水果		4.1	2.5	1.6	2.4	1	0	686	128		
7	二	什錦海鮮燴飯(飯)	什錦海鮮燴飯(醬)	柚醬雞腿	有機荷葉白菜	羅宋湯	水果		4.0	2.9	1.3	2.3	1	0	694	129		
8	三	糙米飯	梅干扣肉	紅燒油腐	菇香油菜	青木瓜彩蔬湯			4.1	2.8	1.9	2.4	0	0	656	214		
9	四	麥片飯 🍓	韓式半半雞 X2	蔬拌雜菜	有機小白菜	大醬湯	水果		5.2	2.0	1.4	2.8	1	0	739	131		
10	五	🌻燕麥飯	滷蛋拼盤	味噌築前煮	番茄豆皮高麗	芋香西米露	水果		5.1	2.0	1.2	2.8	1	0	723	127		
13	一	地瓜飯	墨西哥燉豬	香菇肉茸蒸蛋	有機黑葉白菜	結頭排骨湯	水果		4.1	2.8	1.2	2.3	1	0	688	113		
14	二	胚芽有機飯	麻油鮑菇雞	腐皮白菜	有機福山萵苣	蕎麥綠豆甜湯	水果		5.0	2.3	1.8	2.3	1	0	731	274		
15	三	小米飯	銀蘿燉肉	丁香干片	木耳高麗	筍片雞湯			4.0	2.9	1.5	2.5	0	0	647	362		
16	四	紅燒豬肉刀削麵	腐乳烤翅	冰烤地瓜	有機小松菜	**		鮮奶	4.8	2.0	1.2	2.3	0	0.5	680	112		
17	五	紅藜飯 🍓	燕麥虱目魚柳	普羅旺斯鮮蔬	菇香蚵白菜	味噌湯	水果		4.7	2.2	1.5	2.8	1	0	718	173		
20	一	南瓜飯	椰香咖哩雞	佛跳牆	有機廣島菜	紫菜蛋花湯	水果	豆漿	4.0	2.2	1.6	2.3	1	0	652	148		
21	二	小米有機飯	茄香肉燥	菇燒嫩腐	有機味美菜	菇香黃瓜湯	水果		4.0	2.9	1.3	2.2	1	0	689	262		
22	三	胚芽飯	味噌燒雞	焗烤洋芋拌海苔	枸杞地瓜葉	蔬菜蛋花湯			4.7	2.0	1.4	2.3	0	0	618	177		
23	四	五穀有機飯 🍓	酥炸魚球	玉米肉茸	有機蘿蔓萵苣	香菇蘿蔔雞湯	水果		5.0	2.1	1.2	2.8	1	0	725	100		
24	五	番茄肉醬義大利麵	鐵路豬排	豆沙包	彩椒青江菜	法式海鮮湯	水果		4.0	2.6	1.2	2.2	1	0	665	107		
27	一	薏仁飯	梅香燒雞	鄉村什錦蔬菜	有機小白菜	地瓜芋頭甜湯	水果		4.7	2.1	1.5	2.2	1	0	681	146		
28	二	糙米有機飯	打拋肉柳	白玉雞丁	有機青松菜	大滷湯		鮮奶	4.2	2.3	1.9	2.3	0	0.5	681	119		
29	三	燕麥飯	三杯雞	菇燒黃瓜	枸杞蚵白菜	三絲豆腐湯			4.0	2.6	1.8	2.3	0	0	624	123		
30	四	古早味割稻飯	樹子蒸魚	**	有機油江菜	海芽肉絲湯	水果		4.2	2.0	1.2	2.2	1	0	633	231		
六大類營養分析 - 月平均										4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	680		
主菜種類(次/月)						主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)						
豆、蛋及其製品			魚肉及海鮮		豬肉	雞肉		生鮮食材		調理食品	加工食品		油炸品		甜湯			
1			4		8	9		21		1	0		0		3		3	

- 每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。
- 履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。
- “加菜”未列入營養成分分析：11/20履歷豆奶
- 蔬食日

為油炸品，請適量攝取