

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5日	三	麵食	照燒烏龍麵	麥克雞塊	清炒小黃瓜	味噌湯	水果	4	2.5	1	2.5	1		665
2	2月6日	四	洋蔥仁	蔥燒雞腿	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	佛跳牆		4.5	2.5	1.1	2			620
3	2月7日	五	白米飯	*豆瓣魚	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.1	1.3	2	1		655
4	2月10日	一	*芝麻飯	蠔菇燒肉	*紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	玉筍大頭菜湯	*乳品	4.5	2.5	1.5	2		1	780
5	2月11日	二	糙米飯	鳳梨雞丁	菊絲銀芽	有機蔬菜	黑輪湯	*乳品	5	2.2	1	2		1	776
6	2月12日	三	米食	*鯖魚拌飯	蜜汁翅小腿	蒜香菠菜	紅豆芋圓湯	水果	5.5	2	0.8	2	1		705
7	2月13日	四	小米飯	洋蔥豬肉	培根豆薯	有機蔬菜	山藥雞湯		4.8	2.3	1	2			624
8	2月14日	五	白米飯	瓜子豆腐	三色毛豆	香蒜大陸妹	*紫菜蛋花湯	水果	5	1.5	1	2	1		638
9	2月17日	一	地瓜飯	三杯雞	玉筍什錦	薑絲尼龍	冬瓜湯	*乳品	4.8	2.3	1.4	2.5		1	806
10	2月18日	二	五穀飯	打拋豬	家常小炒	有機蔬菜	茶壺湯	豆漿	4.5	3.5	1.2	2.5			720
11	2月19日	三	麵食	紅燒豬肉麵	*滷蛋	涼拌黃豆芽	椪餅	水果	5	2.2	1	2	1		690
12	2月20日	四	麥片飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶結	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯		4.5	2.1	1.4	2			598
13	2月21日	五	白米飯	*香酥魚丁	咖哩洋芋	菇炒油菜	青菜豆腐湯	水果	5	2.2	1	3	1		735
14	2月24日	一	紫米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	菜脯四季豆	*翡翠蛋花湯	*乳品	4.8	2	1	2		1	751
15	2月25日	二	白米飯	黑胡椒雞柳	玉米絞肉	有機蔬菜	蔬菜湯	*乳品	4.7	2.4	1	2		1	774
16	2月26日	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	*花生小魚	青江泡芙	*芝麻包	水果	5	2	1	2	1		675
17	2月27日	四	燕麥飯	蒜泥肉片	木須扁蒲	有機蔬菜	*魚皮湯		4.5	2.3	1.4	2			613
18	2月28日	五	和 平 紀 念 日												

※※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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)
- 3.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
- 4.2/7、2/21供應低碳餐
2/14供應健康蔬食餐