

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	10月1日	三	米食	*皮蛋瘦肉粥	蜜汁豆干	雙色花椰	中秋節點心	水果	5	2.3	1	2	1		658
2	10月2日	四	白米飯	打拋豬肉	小瓜雞絲	有機蔬菜	牛蒡雞湯		4.5	2.4	1.3	2			618
3	10月3日	五	紫米飯	*香酥魚排	麻婆豆腐	金針絲瓜	*玉米濃湯	水果	4.8	2.4	1	2.5	1		714
4	10月6日	一	中 秋 節 快 樂												
5	10月7日	二	糙米飯	春川炒雞	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	白菜肉片湯	豆漿	4.8	3.5	1.2	2			719
6	10月8日	三	麵食	肉絲炒麵	*滷蛋	蒜炒大陸妹	貢丸湯	水果	4.5	2	1.1	2	1		643
7	10月9日	四	麥片飯	壽喜燒	螞蟻上樹	有機蔬菜	筍絲雞湯		4.8	2.4	1.2	2			636
8	10月10日	五	雙 十 國 慶												
9	10月13日	一	小米飯	沙茶鴨	家常豆腐	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.5	2.5	1.2	2.5		1	795
10	10月14日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菱角湯	乳品	4.7	2.4	1.2	2		1	779
11	10月15日	三	米食	*鮭魚聰明粥	醬燒翅小腿	涼拌黃豆芽	水豚包	水果	5	2	0.7	2	1		668
12	10月16日	四	五穀飯	日式雞丁	豆薯肉絲	有機蔬菜	*花生豬腳湯		4.7	2.5	1	2			632
13	10月17日	五	柴魚酥飯	*豆酥魚	*什錦鵝蛋	薑味青江	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.3	2	1		678
14	10月20日	一	洋蔥仁	梅子排骨	黃瓜肉片	炒油菜	山藥湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
15	10月21日	二	燕麥飯	鴻喜菇雞柳	油蔥扁蒲	有機蔬菜	四神排骨湯	乳品	4.6	2.3	1.3	2		1	767
16	10月22日	三	麵食	紅燒豬肉麵	麥克雞塊	涼拌小瓜	鬆餅	水果	5	2	1	2.5	1		698
17	10月23日	四	白米飯	醬爆肉片	絲瓜小卷	有機蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.4	1.4	2			620
18	10月24日	五	臺 灣 光 復 節 補 假												
19	10月27日	一	藜麥飯	大盤雞	白菜滷	炒莧菜	冬瓜湯	乳品	4.6	2	1.5	2		1	750
20	10月28日	二	白米飯	*辣炒皮蛋	筍乾麵輪	有機蔬菜	海帶黃豆芽湯	乳品	4.5	2.1	1.1	2		1	740
21	10月29日	三	米食	*海鮮粥	滷雞排	菜脯四季豆	雙色饅頭	水果	5	2	1	2	1		675
22	10月30日	四	蕎麥飯	咖哩雞	*巧蛋包	有機蔬菜	味噌菇湯		4.7	2.2	1	2			609
23	10月31日	五	香鬆飯	宮保豆腐	*玉米炒蛋	青花玉筍	*南瓜濃湯	水果	5	2	1	2.5	1		698

※※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://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

.10/3, 10/17供應低碳餐

10/31供應健康蔬食餐