



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	糙米飯	醬香滷肉 肉丁S白蘿蔔Q花瓜T-煮	沙茶小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	菇菇燴瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q		5.5	2.6	2	2.7	752
2	五	燕麥飯	蒜香雞腿排 雞腿排S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q蕃茄Q-炒	鮮脆敏豆 敏豆履歷木耳Q-炒	藥膳排骨湯 豆薯Q排骨S		5.7	2.6	2	2.6	761
【國慶日放假】												
5	一	幸福餐 胚芽米飯	香酥魚排 魚排S-炸	泡菜燒肉 大白菜Q肉片S-煮	黃金玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	奶香紅豆湯 紅豆履歷紫米奶粉		5.7	2.7	2	2.8	778
6	二	蔬食日 香鬆飯	咖哩凍豆腐 凍豆腐馬鈴薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q		5.8	2.6	2	2.7	773
7	三	糙米飯	奶香時蔬燉肉 肉丁S南瓜Q青花菜S紅蘿蔔履歷-煮	蒜蓉滷味 黑豆干貢丸S-滷	薑炒海帶根 海帶根-炒	金針雞湯 乾金針T雞丁S		5.7	2.6	2	2.7	766
8	四	香Q白飯	蠔油翅小腿X2 翅小腿S-滷	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	木耳時瓜 佛手瓜Q木耳Q-煮	海帶排骨湯 海帶結排骨S		5.6	2.6	2	2.6	754
9	五	【國慶日放假】										
12	一	糙米飯	紅燒雞腿 雞腿S-滷	干丁肉燥 干丁絞肉S-炒	芋香白菜 大白菜Q木耳Q芋頭Q-煮	地瓜Q圓湯 地瓜履歷Q圓		5.6	2.7	2	2.7	766
13	二	燕麥飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	彩燴時瓜 冬瓜Q毛豆履歷鮮菇Q-煮	日式豆腐湯 豆腐海帶芽		5.5	2.6	2	2.7	752
14	三	胚芽米飯	泰式風味雞 雞丁S洋蔥Q蕃茄Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S-煮	佃煮白玉 白蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-煮	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S		5.8	2.6	2	2.6	768
15	四	幸福餐 麻香炒飯	BBQ排骨 排骨S-滷	什錦油腐 油豆腐木耳Q鮮菇Q-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	水果	5.5	2.6	2	2.6	807
16	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	金瓜炒蛋 雞蛋Q南瓜Q-炒	翠蔬時豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		5.8	2.6	2	2.7	773
17	六	【運動會提供統一麵包】										
19	一	香Q白飯	醬燒翅小腿X2 翅小腿S-燒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	銀耳甜湯 白木耳Q圓		5.5	2.6	2	2.7	752
20	二	海苔飯	義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-煮	海芽炒蛋 雞蛋Q海帶芽三色豆S-炒	香脆甘薯條 地瓜履歷-炸	白玉雞丁湯 白蘿蔔Q雞丁S		5.7	2.5	2	2.8	763
21	三	幸福餐 燕麥飯	古早味排骨 排骨S-滷	蒙古炒肉片 肉片S豆芽菜Q敏豆履歷-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷		5.6	2.7	2	2.8	771
22	四	蔬食日 胚芽米飯	黃金什錦 凍豆腐南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	筍香魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔履歷-炒	佛手雞湯 佛手瓜Q雞丁S		5.7	2.6	2	2.6	761
23	五	【運動會補假】										
26	一	【光復節放假】										
27	二	胚芽米飯	卡滋豬排 豬排S-炸	鍋燒什錦 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S通心麵-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁湯	豆奶	5.6	2.7	2	2.8	847
28	三	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	塔香油腐 油豆腐絞肉S-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	刺瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S		5.5	2.6	2	2.7	752
29	四	糙米飯	銀蘿燉肉 肉丁S白蘿蔔Q-煮	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S木耳Q-煮	彩蔬玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-炒	肉羹湯 肉羹S筍T木耳Q紅蘿蔔履歷		5.6	2.7	2	2.6	762
30	五	幸福餐 茄汁 義大利麵	五香滷腿 雞腿S-滷	油燜冬瓜 冬瓜Q魚丸S-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	柴魚豆腐湯 豆腐		5.5	2.7	2	2.6	755
幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排＋散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排＋散塊肉品；幸福餐C：特色主食＋大塊肉排												
★每週滿五天供應1次水果，水果供應日：週四。★三章1Q豆奶日：10/27(二)。												
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)及非基改黃豆製品及玉米。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												
過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。												
營養師 劉容均、鍾筱薇												



二、學校午餐每日食物內容(國小)

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐