



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	菌菇類	熱量
1	三	香Q白飯	避風塘豬排 豬排S-炸	★台南魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	★芹香彩絲 芹菜Q干絲肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	佛手瓜湯 佛手瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
2	四	糙米飯	★義式魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	滷海帶 海根紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.5	2	2.5	749
3	五	炒飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿Q紅蘿蔔履歷-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.8	756
6	一	~中秋節放假~										
7	二	蔬食日 燕麥飯	蒜蓉五香豆干x2 豆干-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	有機蔬菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.8	2.4	2	2.6	753
8	三	胚芽米飯	醬燒豬排 豬排S-燒	★甜醬油腐 油腐黑輪Q-煮	玉米肉末 玉米粒絞肉S紅蘿蔔履歷毛豆履歷-炒	產銷履歷	★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740
9	四	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	★鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.8	755
10	五	~國慶日放假~										
13	一	麥片飯	蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	★炸醬干丁 干丁絞肉S毛豆履歷-煮	★蛋酥白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-煮	產銷履歷	雪耳甜湯 白木耳	5.7	2.5	2	2.7	758
14	二	香Q白飯	福菜燉肉 肉丁S福菜T-煮	香酥甘薯 甘薯條履歷-炸	小瓜肉絲 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	有機蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.8	756
15	三	糙米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	滷蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔履歷海帶結-煮	★夜市甜條 芹菜Q甜不辣Q-炒	季節青菜	四神湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
16	四	小米飯	沙茶肉片 肉片S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	★茄汁豆腐蛋 雞蛋Q豆腐-煮	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	時瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	6	2.4	2	2.7	772
17	五	香鬆飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★肉末炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	★麵線羹湯 雞絲Q肉末S紅蘿蔔履歷木耳Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.8	763
18	六	運動會提供「統一麵包」										
20	一	糙米飯	咖哩燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★干片小炒 干片木耳Q-炒	★紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	四寶甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.8	2.5	2	2.7	765
21	二	★白醬螺旋麵	酥炸雞翅 雞翅S-炸	★芋泥包 芋泥包S-蒸	木耳佛手瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.6	2.4	2	2.6	739
22	三	燕麥飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	雞米花 雞米花S-炸	★蒜蓉滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
23	四	~運動會補假~										
24	五	~光復節放假~										
27	一	小米飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.7	2.4	2	2.6	746
28	二	海苔飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6	2.5	2	2.7	779
29	三	糙米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★油腐肉末 油腐絞肉S-煮	季節青菜	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
30	四	麥片飯	蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	柴香白玉煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	有機蔬菜	★味噌海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.8	741
31	五	香Q白飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	★玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。												
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。												
★三章1Q豆奶日：10/28(二)。												
(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」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。												

營養師 劉客均、謝依寬

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