



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	海苔飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S三色豆S-煮	金黃炒冬粉 冬粉絞肉S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.4	2	2.6	753
4	二	香Q白飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷雞丁S	5.6	2.3	2	2.8	741
5	三	小米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★滷香世家 豆干素肚酸白菜T-滷	芹香什錦 芹菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 金針湯 乾金針T肉絲S木耳Q	5.5	2.4	2	2.6	732
6	四	糙米飯	呷滋豬排 豬排S-炸	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	貢丸肉燥 貢丸S絞肉S-煮	有機蔬菜 ★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.6	739
7	五	胚芽米飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有機蔬菜 ★柴香味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.7	737
10	一	香Q白飯	★香酥魚排 魚排S-炸	★紅蔥干丁 干丁絞肉S-煮	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 銀耳甜湯 白木耳	5.5	2.4	2	2.8	741
11	二	蔬食日 糙米飯	★塔香豆腸 豆腸-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-炒	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.6	2.3	2	2.6	732
12	三	麥片飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	★開陽扁蒲 扁蒲Q肉絲S蝦米-煮	★蒜香油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	季節青菜 ★日式海芽湯 海帶芽小魚干	5.5	2.4	2	2.5	728
13	四	香鬆飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★洋釀雙併 甜不辣Q年糕-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S毛豆履歷-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★蛋香高麗 雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★鍋燒什錦 筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜 ★田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.7	743
17	一	胚芽米飯	肉骨茶燉肉 肉丁S軟骨丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燉	★鮮燴黃瓜 黃瓜Q魚丸S玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	★客家小炒 干片肉絲S芹菜Q乾魷魚-炒	產銷履歷 ★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.6	2.4	2	2.6	739
18	二	什穀米飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子乾香菇-煮	有機蔬菜 時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2	2.7	744
19	三	香Q白飯	BBQ豬排 豬排S-燒	★鐵板豆腐 豆腐絞肉S洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	季節青菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.7	737
20	四	★肉絲炒麵	酥炸雞腿 雞腿S-炸	★宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮	★芋泥包 芋泥包S-蒸	有機蔬菜 時瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
21	五	麥片飯	★茄汁魚丁 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燒	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★荀香羹湯 筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷魷魚羹S	5.8	2.5	2	2.5	756
24	一	麻香炒飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.7	2.3	2	2.6	739
25	二	燕麥飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-滷	★蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	酥炸雙併 雞塊S地瓜極S-炸	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
26	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	韓式部隊鍋 肉片S大白菜Q年糕-煮	季節青菜 ★洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.3	2	2.7	750
27	四	蔬食日 香Q白飯	豆干肉末 豆干絞肉S-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	★什錦獅子頭 獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.6	746
28	五	胚芽米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q鰻魚小卷柴魚片-煮	有機蔬菜 ★小魚味噌湯 豆腐小魚干	5.6	2.4	2	2.7	744

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日:11/25(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。

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