



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	油脂類	熱量	
1	五	~勞動節放假~										
4	一	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	★海山醬什錦 油燻小貢丸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	2.5	2	2.5	756
5	二	蔬食日 小米飯	★四喜烤麩 烤麩毛豆履歷紅蘿蔔履歷筍-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	★時蔬炒蛋 雞蛋Q高麗菜Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S		5.5	2.4	2	2.5	728
6	三	糙米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★蒜蓉滷味 豆干肉片S-煮	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S		5.5	2.5	2	2.5	735
7	四	滷肉飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-炒	麥香雞 雞胸堡S-炸	鮮菇佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜 ★味噌湯 豆腐		5.5	2.5	2	2.7	744
8	五	燕麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 菜頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S		5.5	2.5	2	2.5	735
11	一	小米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 銀耳甜湯 白木耳		5.5	2.5	2	2.5	735
12	二	海苔飯	BBQ豬排 豬排S-滷	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	紅仁敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S		5.5	2.5	2	2.5	735
13	三	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	★什炒小瓜 小黃瓜Q黑輪Q-炒	季節青菜 ★海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q		5.7	2.5	2	2.8	763
14	四	糙米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S		5.5	2.5	2	2.7	744
15	五	胚芽飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷		5.6	2.5	2	2.5	742
18	一	香鬆飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	★蜜燒雙併 黑豆干素肚-燒	★芹香什錦 芹菜Q甜不辣Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 地瓜Q圓湯 地瓜履歷Q圓		5.7	2.5	2	2.5	749
19	二	燕麥飯	筍香燉肉 肉丁S豬腳丁S筍丁-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S		5.8	2.5	2	2.7	765
20	三	小米飯	醬滷雞腿 雞腿S-滷	打拋肉 洋蔥Q番茄Q絞肉S-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 ★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q		5.5	2.5	2	2.5	735
21	四	蔬食日 胚芽飯	★紅燒什錦 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 時瓜肉絲湯 青木瓜Q肉絲S		5.8	2.5	2	2.5	756
22	五	糙米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q豆腐-炒	木耳黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S		5.5	2.5	2	2.8	749
25	一	麥片飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔履歷-炒	★開陽蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷蝦米-煮	產銷履歷 紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉		5.8	2.5	2	2.5	756
26	二	茄汁義大利麵	呷滋豬排 豬排S-炸	★豆沙包 豆沙包S-蒸	肉絲炒時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S		5.8	2.5	2	2.8	770
27	三	糙米飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉羹S-煮	蒜味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜 ★味噌湯 豆腐小魚干		5.5	2.5	2	2.5	735
28	四	香Q白飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷絞肉S毛豆履歷-炒	有機蔬菜 大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S		5.7	2.5	2	2.5	749
29	五	燕麥飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q-滷	芽菜三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 ★筍香羹湯 筍T魷魚羹Q紅蘿蔔履歷木耳Q		5.6	2.5	2	2.5	742
*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：5/26(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