

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	一	藜麥飯	普羅旺斯魚丁 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	三杯油腐 油豆腐-煮	焗汁白菜 大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735				
2	二	麥片飯	香滷排骨 排骨S-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	有機蔬菜	白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉羹S	5.7	2.5	2	2.5	749				
3	三	親 職 日 補 假														
4	四	連 續 假 期														
5	五															
8	一	海苔飯	花瓜燉肉 肉丁S花瓜T豆薯Q-燉	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.7	744				
9	二	蔬食日 五穀米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	蒸 蛋 雞蛋Q-蒸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	5.5	2.4	2	2.5	728				
10	三	糙米飯	BBQ豬排 豬排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S米血S-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	香菇雞湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755				
11	四	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片木耳Q肉絲S-炒	塔香海龍 海龍Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742				
12	五	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	芹炒什錦 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742				
15	一	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	蒜蓉豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	產銷履歷	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.4	2	2.5	735				
16	二	茄汁螺旋麵	香滷豬排 豬排S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.7	744				
17	三	香Q白飯	匈牙利燉雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	五更豆腐煲 豆腐肉片S酸菜T-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749				
18	四	小米飯	紅燒豬腩 肉丁S蘿蔔Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.5	749				
19	五	胚芽米飯	香酥魚排 魚排Q-炸	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	糖醋黑輪 黑輪Q洋蔥Q甜椒Q-燒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.8	762				
22	一	台式炒飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742				
23	二	藜麥飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	木耳黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐	5.8	2.3	2	2.7	750				
24	三	燕麥飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮	鍋燒三味 海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755				
25	四	蔬食日 五穀米飯	三杯豆腸 豆腸-燒	鮮菇佛手 鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮	茄汁炒蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.5	2	2.5	735				
26	五	香Q白飯	蒜味金黃燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	髮菜福州丸 福州丸S髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 高麗菜Q米粉紅蘿蔔Q青苔Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749				
29	一	小米飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735				
30	二	香Q白飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q-燉	白玉什錦 白蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	什炒粉絲 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.7	2.3	2	2.5	734				
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均. 黃筱瑾																
★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：4/30(二)。																
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣																

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