

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或牛奶	全蛋或雞蛋	豆及豆制品	蔬菜類	其他肉類	水果	奶類	熱量 (仟卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	11月1日	三	麥片飯	鮮蔬肉片	三色干片	青菜	榨菜粉絲湯	鮮奶	4.5	2.2	1.2	2.2	1.0	0.5	744
2	11月2日	四	蕎麥飯	宮保雞丁	田園洋芋	有機青菜	薏仁冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654
11/03-11/16秋假期															
3	11月17日	五	蔬食日 地瓜飯	什錦炒蛋	家常豆腐	青菜	雙芽湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.2	1.0	0.0	664
4	11月20日	一	南瓜飯	豆瓣魚丁	雙花百頁	有機青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	662
5	11月21日	二	糙米 有機米飯	酸甜雞丁	玉米肉末	有機青菜	鷹嘴豆 蔬菜湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	662
6	11月22日	三	特餐:擔仔麵+韓式翅小腿+青菜+綠豆薏仁湯					優酪乳	4.5	2.0	1.0	2.2	0.0	0.5	664
7	11月23日	四	紫米飯	泰式椒麻雞	蛋酥白菜	有機青菜	涼薯大骨湯	水果	4.5	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	654
8	11月24日	五	燕麥飯	黑胡椒肉柳	黑白雙絲	青菜	羅宋湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	662
9	11月27日	一	芝麻飯	椒鹽魚丁	小瓜甜不辣	有機青菜	味噌豆腐湯	水果 /腹壓 豆漿	4.5	2.8	1.1	2.2	1.0	0.0	712
10	11月28日	二	小米 有機米飯	椰汁咖哩雞	冬瓜燴魚羹	有機青菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.1	1.1	2.2	1.0	0.0	659
11	11月29日	三	特餐:肉燥米糕+滷雞翅+青菜+黃瓜丸子湯					鮮奶	4.5	2.0	1.0	2.2	0.0	0.5	664
12	11月30日	四	胚芽飯	薑汁肉片	肉醬馬鈴薯	有機青菜	大滷湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	662

備註：1. 食物內容目標值：1~3年級 主食3.5~4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類1.5份 水果1份 油脂類2份

4~6年級 主食4.5~5.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類2份 水果1份 油脂類2.5份

2. 甜湯:綠豆薏仁湯

3. 菜單中「玉米」皆為非基改玉米，並全面使用非基因改造豆製品。

※午餐使用的豬肉、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源，請安心食用。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)	其他分析 (次/月)	
豆蛋類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工及調理食品	加工食品(其他)	油炸品	甜湯
1	2	3	6	12	0	6	2	1