

日期星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)							熱量 (大卡)	
							依衛福部公告111項過敏原(註記標示號碼)	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類		
1 三	(兒童節寶貝孩子鈣讚餐) 特餐:白醬培根花椰菜麵+芝麻烤雞腿+預計:有機蔬菜+巧達濃湯						有機蔬菜 水果	8.4.6	3.5	2.5	1.0	1	2.8	0	644
2 四	南瓜飯	絞瓜肉燥	「炸」香酥丸子*2 關東小:燒烤丸子*2	預計:履歷花椰菜	三合湯		9.8.5.10	3.2	2.6	1.0	0	3.0	0	579	
3 五	清明連假														
7 二	燕麥飯	咖哩雞肉	(鈣)榨菜干片	預計:履歷小白菜	浮水肉羹湯		5.9.11	3.5	2.9	1.0	0	2.9	0	618	
8 三	「★」芝麻飯	雪裡紅肉燥	芽菜天婦羅	預計:有機認證蔬菜	紫菜蛋花湯	有機蔬菜	8.9.5.6	3.2	2.7	1.2	0	3.0	0	592	
9 四	特餐:麵線糊+「炸」鐵路豬排/關東小:滷豬排+預計:高麗菜+奶黃包						水果	5.11.8	3	3	1.0	1	2.9	0	651
10 五	香鬆飯	「#」砂鍋魚丁	滷蛋	預計:履歷蚵白菜	綠豆粉角湯	低碳環保餐	10.9.5.6	4.2	2.8	1.0	0	2.8	0	655	
13 一	小米飯	「炸」椒鹽鯛魚丁	番茄炒蛋	預計:履歷空心菜	鮮蔬魚羹湯	環境保護 保久乳	4.10.9.5	3.2	2.8	1.2	0	3.0	0.8	719	
14 二	紅藜麥飯	「創」「#」雞肉壽喜燒	(鈣)客家小炒	預計:履歷蚵白菜	玉米蛋花湯		9.5	3.4	2.6	1.0	0	2.9	0	589	
15 三	糙米飯	南瓜燒肉片	黑干滷味	預計:有機認證蔬菜	米苔目湯	有機蔬菜	9.10.1	3.6	2.8	1.0	0	2.7	0	609	
16 四	(學生許願餐)特餐:古早味油飯+「炸」鹹酥雞+預計:履歷葉萵苣+(鈣)味噌小魚豆腐湯						水果	9.11.10	3.1	2.6	1.0	1	3.0	0	632
17 五	紫米飯	黑胡椒豬柳	雙星關東煮	預計:高麗菜	粉圓柱圓銀耳露	堅果包	6.7.9.10	4.2	2.8	1.5	0	2.8	0	668	
20 一	糙米飯	「炸」黃金魚片 關東小:筍絲蒸魚片	玉米火腿炒蛋	預計:履歷菠菜	「#」海芽菇湯	低碳環保餐 履歷豆漿	10.11.5	3.1	3.2	1	0	2.8	0	608	
21 二	蕎麥飯	「★」海結燒肉	「炸」地瓜梗	預計:履歷青江菜	黃瓜黑輪湯		10.3.8	3.2	2.5	1.0	0	2.9	0	567	
22 三	薏仁飯	(學生許願餐)檸檬雞翅	洋芋茄醬鮮蔬	預計:有機認證蔬菜	大滷湯	有機蔬菜	9.5	3.3	2.6	1.1	0	2.7	0	575	
23 四	特餐:(聰明選搭自己決定) A湯麵:紅燒豚肉麵+古早味肉燥+預計:認證有機蔬菜 B乾麵:(肉燥拌乾麵)白扁麵+古早味肉燥+預計:認證有機蔬菜+紅燒豚肉湯						水果	8.9.11	3	2.8	1.2	1	3.0	0	645
24 五	地瓜飯	筍干燒雞	蛋酥白菜滷	預計:履歷葉萵苣	紅豆紫米燕麥湯		9.11.5	4.3	2.7	1.7	0	2.9	0	677	
27 一	小米飯	「炸」香酥旗魚排	蔥酥嫩蛋	預計:履歷小白菜	關東煮	環境保護 保久乳	4.10.5.9	3.2	2.7	1.0	0	3.0	0.8	707	
28 二	糙米飯	鹽水雞肉	(鈣)南洋咖哩豆腐煲	預計:履歷白莧菜	番茄蛋花湯		9.10.5	3.3	2.8	1.3	0	2.8	0	600	
29 三	燕麥飯	「★」宮保燒肉丁	五香滷蛋	預計:有機認證蔬菜	南瓜濃湯	有機蔬菜	9.3.5.4	3.4	2.8	1.0	0	2.7	0	595	
30 四	(學生許願餐)異國料理 特餐:海苔玉米蛋炒飯+「炸」脆皮香酥雞翅+預計:履歷油菜+鮮魚海芽味噌湯						水果	5.9.10	3.2	2.6	1.0	1	3.0	0	639

★根據衛生福利公告111項過敏原(1.甲殼類及其製品。2.芒果及其製品。3.花生及其製品。4.牛奶、羊奶及其製品。5.蛋及其製品。6.堅果類及其製品。7.芝麻及其製品。8.含麩質之穀物及其製品。9.大豆及其製品。10.魚類及其製品。11.使用亞硫酸鹽類等及其製品。)屬特殊過敏體質者需特別注意。如特殊狀況請主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五、補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低碳環保餐:每週一(低碳環保食材為主菜)
 ※堅果類:在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」葷食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(3/20)、(4/17)、(5/15)、(6/5)。 ※薑菇類:在菜名做「#」標示。「薑菇類入菜」葷食至少1次/月、素食2次/週。藍色框為:創意原型食材。特餐日為:每週四。
 ※主菜類:每週四(每週1次)需連供3天週、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿:1瓶(自付5/4)(依據「114學年度學校午餐公辦民營委外辦理務採購」契約供應)
 114學年度保久乳(連21(含)日以上每月3次)供應日期:(3月3天-3/9、3/23、3/30)(4月2天-4/13、4/27)(5月2天-5/11、5/25)、(6月3天-6/8、6/15、6/22)
 每月至多供應3次。於班級當月用餐天數達7(含)日以上供應第2次。達14(含)日以上供應第3次。達21(含)日以上供應第3次。(115/4.5月 不足21天只供2次保久乳)
 ※非基改產銷履歷豆漿供應日期:(3月1天-4/20)(5月1天-5/18)、(6月1天-6/1)(依據「114學年度3章10獎勵金」供應)
 ※「創」為創意菜單廚房團隊新菜研發 並視供餐群體滿意接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素學校方議決後可調整修正。
 113年1月1日起應使用有機或產銷履歷農產品。始符合經費請領獎勵金12項短期葉菜類:小白菜、青梗白菜、油菜、青菜、菠菜、茼蒿、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)
「本菜單使用之豬肉及含豬肉製品等皆為國產在地食材」。午餐(不提供)牛肉食材! 洗選鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印-洗選鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製