

屏東縣九如鄉九如國小 107年5月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	註	湯
5月1日	二	什錦炒飯	香煎鮮肉排(煎)	什錦炒料(炒)	什錦鮮蔬炒料(炒)		檸檬冬瓜茶
5月2日	三	白米飯	洋芋雞丁(燒)	塔香海茸(炒)	季節時蔬		鮮瓜冬菜湯
5月3日	四	白米飯	沙茶肉片(炒)	關東煮(煮)	有機蔬菜		冬瓜山粉圓
5月4日	五	糙米飯	滷香雞翅(滷)	花開富貴(炒)	季節時蔬		蘿蔔大骨湯
5月7日	一	白米飯	日式茶碗蒸(蒸)	開陽白菜(炒)	季節時蔬		肉絲大瓜湯
5月8日	二	胚芽飯	蔥燒雞丁(炒)	鮮香菇茶葉蛋(滷)	季節時蔬		海芽味噌湯
5月9日	三	白米飯	冰糖肉燥(滷)	豆瓣豬柳昆布絲(炒)	季節時蔬		玉米蛋花湯
5月10日	四	麥片飯	BBQ烤雞腿排*1(烤)	泡菜嫩肉(炒)	有機蔬菜		雙豆燒仙草
5月11日	五	白米飯	蒜泥白肉(炒)	芹香福州丸*1(煮)	季節時蔬		甜薯蛋花湯
5月14日	一	白米飯	醬燒百頁(燒)	蛋炒洋蔥(炒)	季節時蔬		日式柴魚湯
5月15日	二	古早味油飯	蒜苗燒肉(煮)	扁魚白菜(炒)	季節時蔬	水果	薑絲海芽湯
5月16日	三	白米飯	三杯雞(炒)	客家小炒(炒)	季節時蔬		玉米雪片湯
5月17日	四	糙米飯	蘑菇炒肉片(炒)	白菜肉末獅子頭*1(煮)	有機蔬菜		金桔檸檬山粉圓
5月18日	五	白米飯	醬燒雞丁(燒)	肉末炒玉米(炒)	季節時蔬		鮮瓜肉片湯
5月21日	一	胚芽飯	醬炒干丁三色(炒)	蘿蔔滷蛋*1(滷)	季節時蔬		肉絲豆腐湯
5月22日	二	白米飯	茄汁炒雞丁(炒)	沙茶肉絲油菜(炒)	季節時蔬	牛奶	香根甜薯湯
5月23日	三	糙米飯	紅燒肉排*1(燒)	雞茸蒜片青花菜(炒)	季節時蔬		紫菜薑絲湯
5月24日	四	白米飯	咖哩雞(煮)	香蔥粉絲(炒)	有機蔬菜		紅豆鮮奶茶
5月25日	五	肉燥麵	古早味肉燥(滷)	鮮香菇高麗菜(炒)	季節時蔬		蔬菜蛋花湯
5月28日	一	白米飯	沙茶杏鮑菇(炒)	麻婆豆腐(煮)	季節時蔬		冬菜鮮瓜湯
5月29日	二	糙米飯	蔥爆肉片(炒)	紅蔥肉絲杏菜(炒)	季節時蔬		田園蔬菜湯
5月30日	三	白米飯	燒烤雞翅*1(燒)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬		蘿蔔玉米湯
5月31日	四	麥片飯	客家紅蔥雞(煮)	泡菜油腐(炒)	有機蔬菜		綠豆湯

屏東縣九如鄉九如國小 107年5月第 13 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商:庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	1月0日星期六				5月1日星期二				5月2日星期三				5月3日星期四				5月4日星期五																		
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)															
主食					什錦炒飯	白米	80		白米飯	白米(生)	120		白米飯	白米(生)	120		糙米飯	糙米(生)	20		糙米飯	白米(生)	100												
						什錦炒料	20																												
主菜					香煎鮮肉排 (煎)	豬肉排(肉)	80		洋芋雞丁 (燒)	馬鈴薯	25		沙茶肉片 (炒)	肉片	90		滷香雞翅 (滷)	雞翅(骨)	120			滷包	適量			醬油	適量								
						醬油	適量				雞肉丁(少骨)	110				洋蔥		30																	
											醬油	適量																							
副食一					什錦炒料 (炒)	肉絲	15		塔香海草 (炒)	蒜仁	適量		關東煮(煮) (煮)	紅蘿蔔	20		花開富貴 (炒)	綠花椰菜	40			白蘿蔔	40			紅蘿蔔	20								
						紅蘿蔔	20				海茸	70				鮮菇		20																	
						青蔥	適量				九層塔	適量				高麗菜		15																	
青菜					什錦鮮蔬 (炒)	CAS玉米粒(非基改)	45		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100			青江菜.油菜.菠菜.				青江菜.油菜.菠菜.									
						蒜仁	適量				ex:青江菜.油菜.菠菜. 花菜.萵菜.地瓜葉.小白菜.菜豆.四季豆.小黃瓜					有機蔬菜						青江菜.油菜.菠菜. 萵菜.地瓜葉. 菜豆.四季豆.小													
											薑/蒜	適量				薑/蒜		適量				薑/蒜	適量												
湯					檸檬冬瓜茶	檸檬汁	10		鮮瓜冬菜湯	鮮瓜	20		冬瓜山粉圓	冬瓜塊	5		蘿蔔大骨湯	白蘿蔔	20			冬瓜糖	適量			大骨	15								
						冬瓜糖	適量				冬菜	適量				山粉圓		10																	
水果					水果				水果				水果				水果				水果				水果										
																												牛奶	牛奶	牛奶	牛奶				
營養供應比例			年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6						
			全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5			
			豆魚肉蛋類(份)約		0.1		豆魚肉蛋類(份)約	2.7	2.8		豆魚肉蛋類(份)約	2.8	2.9		豆魚肉蛋類(份)約	2.6	2.7		豆魚肉蛋類(份)約	2.9	3.0		豆魚肉蛋類(份)約	2.6	2.7		豆魚肉蛋類(份)約	2.9	3.0	豆魚肉蛋類(份)約	2.9	3.0			
			蔬菜類(份)約		0.1		蔬菜類(份)約	0.2	0.3		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	1.8	1.9		蔬菜類(份)約	2.4	2.5		蔬菜類(份)約	1.8	1.9	蔬菜類(份)約	2.4	2.5			
			水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約			水果類(份)約			水果類(份)約		
			牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約			牛奶類(份)約			牛奶類(份)約		
			油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5	油脂類(份)約	2.0	2.5	油脂類(份)約	2.0	2.5
			熱量	440.0	507.5		熱量	648.6	716.1		熱量	676.3	743.8		熱量	676.3	743.8		熱量	691.6	759.1		熱量	691.6	759.1		熱量	703.8	771.3	熱量	703.8	771.3	熱量	703.8	771.3

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣九如鄉九如國小107年5月第 14 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庠懋食品企業社

供應廠商電話: (08)7223875、(08)7223281

日期	5月7日星期一				5月8日星期二				5月9日星期三				5月10日星期四				5月11日星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)
主食	白米飯	白米(生)	120		胚芽飯	白米(生)	100		白米飯	白米(生)	120		麥片飯	白米(生)	100		白米飯	白米(生)	120	
						胚芽(生)	20													
主菜	(蒸茶碗蒸)	雞蛋	70		蔥燒雞丁(炒)	青蔥	適量		冰糖肉燥(滷)	冰糖	適量		*1 腿排(BBQ烤雞)	雞腿排(骨)	110		(炒)	蒜泥	適量	
		紅蘿蔔	20			薑絲	適量			絞肉	90			醬油	適量			醬油	適量	
		柴魚	適量			雞丁(少骨)	90			醬油	適量			芝麻	適量			肉片	70	
		青豆仁	10							紅蔥片	適量							洋蔥	20	
副食一	(炒) 開陽白菜	結球白菜	75		鮮香菇茶葉蛋(滷)	鮮香菇	20		豆瓣豬柳昆布絲(炒)	豆瓣醬	適量		(炒) 泡菜嫩肉	泡菜	20		*1 (煮) 芹香福州丸	芹菜	適量	
		紅蘿蔔	10			雞蛋	60			豬柳	20			豬肉	40			福州丸	50	
		蝦米	適量			滷包	適量			昆布絲	40			蒜仁	適量					
						醬油	適量			青蔥	適量									
青菜	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100	
		青江菜、油菜、菠菜、萵菜、地瓜葉、小黃菜、四季豆、小黃				青江菜、油菜、菠菜、萵菜、地瓜葉、小黃菜、四季豆、小黃				青江菜、油菜、菠菜、萵菜、地瓜葉、小黃菜、四季豆、小黃				有機蔬菜				x:青江菜、油菜、菠菜、萵菜、地瓜葉、小黃菜、四季豆、小黃		
		薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量	
湯	肉絲大瓜湯	肉絲	25		海芽味噌湯	海帶芽(濕)	50		玉米蛋花湯	玉米粒(非基改)	10		雙豆燒仙草	紅豆	15		甜薯蛋花湯	甜薯	20	
		大瓜	35			味噌	適量			雞蛋	10			大豆	10			雞蛋	10	
										青蔥	適量			仙草	8			蔬菜	20	
														砂糖	適量					
水果				水果				水果				水果				水果				
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	
	豆魚肉蛋類(份)約	2.0	2.1		豆魚肉蛋類(份)約	3.1	3.2		豆魚肉蛋類(份)約	3.3	3.4		豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7		豆魚肉蛋類(份)約	3.0	3.1	
	蔬菜類(份)約	2.5	2.6		蔬菜類(份)約	1.7	1.8		蔬菜類(份)約	1.4	1.5		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	1.4	1.5	
	水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約			
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約			
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5	
熱量	651.5	719.0	熱量	714.3	781.8	熱量	724.4	791.9	熱量	739.0	806.5	熱量	701.1	768.6						

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣九如鄉九如國小 107年5月第 15 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商:摩戀食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	5月14日星期一				5月15日星期二				5月16日星期三				5月17日星期四				5月18日星期五			
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)
主食	白米飯	白米(生)	120		古早味油飯	糯米/香菇	120		白米飯	白米(生)	120		糙米飯	糙米(生)	20		白米飯	白米(生)	120	
主菜	(燒) 醬燒百頁	醬油	適量		(煮) 蒜苗燒肉	蒜苗	適量		(炒) 三杯雞	土雞切(骨)	110		(炒) 蘑菇炒肉片	鮮菇	15		(燒) 醬燒雞丁	醬油	適量	
		百頁豆腐	80			肉角	90			九層塔	適量			肉片	70			雞丁(骨)	110	
		青蔥	適量			醬油	適量			辣椒(干)	適量			醬油	適量			青蔥	適量	
										洋蔥	20									
副食一	(炒) 蛋炒洋蔥	雞蛋	60		(炒) 扁魚白菜	扁魚	適量		(炒) 客家小炒	肉絲	10		頭*1 (煮) 白菜肉末獅子	白菜	25		(炒) 肉末炒玉米	絞肉	40	
		洋蔥	20			白菜	70			辣椒(干)	適量			絞肉	40			米粒(非基改)	40	
										芹菜	適量			洋蔥	30			紅蘿蔔	20	
										青蔥	適量			玉米粉	適量			蒜仁	適量	
副食二	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100	
		ex:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小黃瓜,四季豆,小黃瓜				ex:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小白菜,菜豆,四季豆,小黃瓜				ex:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小白菜,菜豆,四季豆,小黃瓜				有機蔬菜				ex:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小白菜,菜豆,四季豆,小黃瓜		
		薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量	
湯	日式柴魚湯	柴魚	5		薑絲海芽湯	薑絲	適量		玉米雪片湯	玉米粒(非基改)	10		桔檸檬山粉	金桔汁	適量		鮮瓜肉片湯	鮮瓜	20	
		味噌	適量			海芽(濕)	30			雞蛋	15			檸檬汁	適量			小肉片	15	
										青蔥	適量			山粉圓	20					
														砂糖	適量					
水果			水果	1		水果		水果			水果		水果		水果		水果			
牛奶			牛奶			牛奶		牛奶			牛奶		牛奶		牛奶		牛奶			
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	
	豆魚肉蛋類(份)約	3.4	3.5		豆魚肉蛋類(份)約	2.6	2.7		豆魚肉蛋類(份)約	4.0	4.1		豆魚肉蛋類(份)約	3.1	3.2		豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7	
	蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	2.0	2.1		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	1.7	1.8		蔬菜類(份)約	1.4	1.5	
	水果類(份)約				水果類(份)約	1.0	1.0		水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約			
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約			
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5	
	熱量	723.2	790.7		熱量	742.9	810.4		熱量	770.2	837.7		熱量	718.2	785.7		熱量	747.1	814.6	

營養師:陳育煌

午餐秘書:

主任:

校長:

屏東縣九如鄉九如國小 107年5月第 16 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 庠懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	5月21日星期一				5月22日星期二				5月23日星期三				5月24日星期四				5月25日星期五						
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)			
主食	胚芽飯	白米(生)	100		白米飯	白米(生)	120		糙米飯	糙米(生)	20		白米飯	白米(生)	120		肉燥麵	白麵	100				
		胚芽(生)	20									白米(生)		100									
主菜	色(炒)	紅蘿蔔	20		茄汁炒雞丁	洋蔥	20		* 1 紅燒肉排	鮮肉排	80		(煮)	咖哩粉	適量		(滷)	古早味肉燥	絞肉	80			
		青豆仁	15			番茄醬	適量			醬油	適量			土雞切(少骨)	110			洋蔥	20				
		玉米粒(非基改)	20			土雞切(少骨)	110							紅蘿蔔	20			醬油	適量				
		豆干丁	15											馬鈴薯	10								
副食一	* 1 (滷)	雞蛋	55		沙茶肉絲油菜	沙茶醬	適量		雞茸蒜片青花	雞茸	15		(炒)	香蔥	適量		(炒)	鮮香菇	20				
		蘿蔔	15			肉絲	15			蒜仁	適量			粉絲	40			高麗菜	60				
		醬油	適量			油菜	65			青花菜	60			醬油	適量			蒜仁	適量				
副食二	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100		季節時蔬	青菜	100				
		青江菜, 油菜, 菠菜, 茼蒿菜, 地瓜葉, 小白菜, 四季豆, 小黃瓜				青江菜, 油菜, 菠菜, 茼蒿菜, 地瓜葉, 小白菜, 四季豆, 小黃瓜				ex: 青江菜, 油菜, 菠菜, 花菜, 茼蒿菜, 地瓜葉, 小白菜, 菜豆, 四季豆, 小黃瓜				有機蔬菜				青江菜, 油菜, 菠菜, 茼蒿菜, 地瓜葉, 小白菜, 四季豆, 小黃瓜					
		薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量		薑/蒜	適量	
湯	肉絲豆腐湯	肉絲	15		香根甜薯湯	甜薯	15		紫菜薑絲湯	紫菜(濕)	50		紅豆鮮奶茶	紅豆	15		蔬菜蛋花湯	蔬菜	20				
		豆腐(非基改)	30			香菜	適量			薑絲	適量			鮮奶	適量			雞蛋	20				
						排骨	10							紅茶包	適量			青蔥	適量				
水果				水果				水果				水果				水果							
牛奶				牛奶	牛奶	1		牛奶				牛奶				牛奶							
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6				
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5				
	豆魚肉蛋類(份)約	2.2	2.3		豆魚肉蛋類(份)約	3.1	3.2		豆魚肉蛋類(份)約	2.7	2.8		豆魚肉蛋類(份)約	2.4	2.5		豆魚肉蛋類(份)約	2.6	2.7				
	蔬菜類(份)約	1.5	1.6		蔬菜類(份)約	1.9	2.0		蔬菜類(份)約	2.1	2.2		蔬菜類(份)約	1.2	1.3		蔬菜類(份)約	2.2	2.3				
	水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約						
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約	1.0	1.0		牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約						
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5				
	熱量	640.9	708.4		熱量	866.7	934.2		熱量	696.1	763.6		熱量	653.3	720.8		熱量	693.7	761.2				

營養師：陳育煌

午餐秘書：

主任：

校長：

屏東縣九如鄉九如國小 107年5月第 17 週學生午餐食譜(自設廚房)

半成品用藍色註記；炸物用紅色註記

供應廠商: 摩懋食品企業社

供應廠商電話:(08)7223875、(08)7223281

日期	5月28日星期一				5月29日星期二				5月30日星期三				5月31日星期四				6月1日星期五							
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)				
主食	白米飯	白米(生)	120		糙米飯	糙米(生)	20		白米飯	白米(生)	120		麥片飯	白米(生)	100									
						白米(生)	100																	
主菜	(炒) 沙茶杏鮑菇	沙茶醬	適量		(炒) 蔥爆肉片	洋蔥	15		*1 (燒) 燒烤雞翅	雞翅(骨)	90		(煮) 客家紅蔥雞	紅蔥片	適量									
		杏鮑菇	65			肉片	70			醬油	適量			土雞切(少骨)	110									
		蒜仁	適量			醬油	適量							醬油	適量									
副食一	(煮) 麻婆豆腐	豆腐	80		(炒) 紅蔥肉絲杏菜	紅蔥片	適量		(蒸) 翡翠蒸蛋	雞蛋	80		(炒) 泡菜油腐	泡菜	25									
		絞肉	30			肉絲	15			翡翠鮮蔬	15			由豆腐(非基改)	65									
		蔥花	適量			杏菜	65							醬油	適量									
		豆瓣醬	適量			蒜仁	適量							紅蘿蔔	15									
		醬油	適量																					
副食二	季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		季節時蔬	青菜	100		有機蔬菜	青菜	100									
		菜:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小黃菜,四季豆,小黃菜				菜:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小黃菜,四季豆,小黃菜				菜:青江菜,油菜,菠菜,萵菜,地瓜葉,小黃菜,四季豆,小黃菜				有機蔬菜										
		薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量			薑/蒜	適量									
湯	冬菜鮮瓜湯	冬菜	適量		田園蔬菜湯	高麗菜	10		蘿蔔玉米湯	蘿蔔	20		綠豆湯	綠豆	20									
		鮮瓜	30			白蘿蔔	5			玉米	15			砂糖	適量									
						紅蘿蔔	5																	
水果				水果				水果				水果				水果								
牛奶				牛奶				牛奶				牛奶				牛奶								
營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	營養供應比例	年級	國小1-3	國小4-6	
	全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5		全穀根莖類(份)約	5.0	5.5	
	豆魚肉蛋類(份)約	1.9	2.0		豆魚肉蛋類(份)約	2.4	2.5		豆魚肉蛋類(份)約	3.5	3.6		豆魚肉蛋類(份)約	3.6	3.7		豆魚肉蛋類(份)約	0.1	0.1					
	蔬菜類(份)約	2.0	2.1		蔬菜類(份)約	1.4	1.5		蔬菜類(份)約	1.4	1.5		蔬菜類(份)約	1.4	1.5		蔬菜類(份)約	0.1	0.1					
	水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約				水果類(份)約							
	牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約				牛奶類(份)約							
	油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5		油脂類(份)約	2.0	2.5					
熱量	628.0	695.5	熱量	655.9	723.4	熱量	732.8	800.3	熱量	747.0	814.5	熱量	440.0	507.5										

營養師: 陳育滄

午餐秘書:

主任:

校長: