

日期	主食				主菜				副菜				青菜				湯		附餐	食物內容		
	食材	國小	國中	採購量(kg)	食材	國小	國中	採購量(kg)	食材	國小	國中	採購量(kg)	食材	國小	國中	採購量(kg)	食材	個量		採購量(kg)	類別	國小
11/6	白米飯				蒜香雞排				白菜麵筋				時令蔬菜				瓠瓜排骨湯		鮮奶 (125毫升)	全穀	4.6	5.0
	蓬萊米	93	100	275	雞排塊TS5	120	120	342	大白菜	63	67	185	豆芽菜	81	87	240	瓠瓜	36		100	豆魚	2.4
					蒜末	1	1	3	麵筋泡	7	8	21	韭菜	2	2	6	中排骨	3	9	肉蛋類(份)	1.9	2.0
									蝦米	1	1	1.8							油脂與堅果類(份)	2.3	2.5	
									乾木耳絲	0.1	0.1	0.4							水果類(份)			
									紅蘿蔔	3	3	9							乳品類(份)	0.5	0.5	
																			熱量(大卡)	715	753	
11/7	糙米飯				香香柳葉魚				紅蔘炒蛋				時令蔬菜				味噌小魚湯		水果	全穀	4.6	5.0
	蓬萊米	78	84	230	柳葉魚*3	60	60	171	紅蘿蔔	39	41	114	白花椰	81	87	240	味噌	5		15	根莖類(份)	2.2
									洗選蛋	43	47	128	蒜末	0.3	0.3	0.9	海芽	1	2	肉蛋類(份)	1.2	1.3
																			油脂與堅果類(份)	2.5	2.7	
																			水果類(份)	1	1	
																			乳品類(份)			
																			熱量(大卡)	693	732	
11/8	黃金炒飯				傳香肉燥				中式香腸				時令蔬菜				紅豆湯			全穀	4.3	4.5
	蓬萊米	88	95	260	粗絞肉	43	46	127	香腸	38	38	107	小白菜	81	87	240	紅豆	25		69	根莖類(份)	2.5
					豆輪	3	3	9				薑絲	0.3	0.3	0.9				肉蛋類(份)	1.4	1.5	
					白蘿蔔	24	26	71				乾木耳絲	0.1	0.1	0.3				油脂與堅果類(份)	2.3	2.5	
					紅蘿蔔	5	5	14											水果類(份)			
																			乳品類(份)			
																			熱量(大卡)	626	663	
11/9	芝麻飯				麻油雞				芹香干片				時令蔬菜				玉米濃湯		優酪乳 (125毫升)	全穀	5.0	5.4
	蓬萊米	78	84	230	胸丁	22	24	66	西芹	43	47	128	瓠瓜	81	87	240	玉米粒	10		28	根莖類(份)	2.5
					骨腿丁	67	72	198	豆干片	19	21	57	杏鮑菇	1	1	3	洋芋	5	14	肉蛋類(份)	1.5	1.6
					米血丁	5	5	15	紅蘿蔔	8	8	23					洋蔥	15	42	蔬菜類(份)	2.3	2.5
					薑片	1	1	3											油脂與堅果類(份)			
																			水果類(份)			
																			乳品類(份)	0.6	0.6	
																			熱量(大卡)	748	798	
11/10	糙米飯				咖哩燒肉				塔香海茸				時令蔬菜				芹香蘿蔔湯			全穀	4.9	5.2
	蓬萊米	78	84	230	豬肉角	63	68	186	海茸	39	41	114	高麗菜	81	87	240	白蘿蔔	30		85	根莖類(份)	2.4
					洋芋	19	21	57	豬肉絲	20	22	60	枸杞	0.2	0.2	0.6	紅蘿蔔	5	15	肉蛋類(份)	1.7	1.8
					紅蘿蔔	5	5	14	紅蘿蔔	3	3	9							蔬菜類(份)	2.3	2.5	
									九層塔	0.3	0.4	1							油脂與堅果類(份)			
																			水果類(份)			
																			乳品類(份)			
																			熱量(大卡)	663	714	

週平均食物內容	類別	國小	國中
	全穀根莖類(份/日)	4.7	5.0
	豆魚肉蛋類(份/日)	2.4	2.5
	蔬菜類(份/日)	1.5	1.6
	油脂與堅果類(份/日)	2.3	2.5
	水果類(份/週)	1.0	1.0
	乳品類(份/週)	1.1	1.1
	熱量(大卡/日)	689	732