

營養師：田縝琳(營養字第009608號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/ 鮮奶	全蛋類 總類 (份)	蛋蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 茶及醬子 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	燕菜 (份)	奶含量 (mg)	奶含量 (mg)																						
9月1日	一	紅藜糙米飯(有機白米)	芝香壽喜燒肉片	◎★芋芋菜脯蛋	鮮菇有機黑茼白菜	冬瓜酸菜大骨湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.5	0.7	0.0	728.0	139.4																							
9月2日	二	小赤糙米飯(有機白米)	咖哩香茅雞	豆捲高麗菜	枸杞有機空心菜	◎紫菜蛋花大骨湯	水果	4.7	1.9	1.8	2.3	0.7	0.0	662.0	135.6																							
9月3日	三	紫米糙米飯	**糖醋虱目魚柳	◎關東煮	金菇油菜	綠豆米苔目	水果	5.8	2.7	1.2	2.5	0.7	0.0	793.0	236.5																							
9月4日	四	●豚骨拉麵	三杯雞	鮮肉包*1	蒜香鮑菇有機白茼菜	—	水果	3.6	2.9	1.3	2.5	0.7	0.0	656.5	174.2																							
9月5日	五	燕麥糙米飯	☆花生燉豬腳	韓式豆腐粉絲煲	金粒有機青江菜	黃瓜枸杞大骨湯	鮮奶	5.2	2.2	1.6	2.6	0.0	0.5	761.0	341.7																							
週平均鈣含量(不含水果): 205.5mg																																						
9月8日	一	薏仁糙米飯	義式迷迭香燉雞	酸菜麵腸雙花	彩椒有機小白菜	番茄白菜大骨湯	鮮奶	4.8	2.0	2.2	2.3	0.0	0.5	719.5	330.5																							
9月9日	二	◎菜肉飯(有機白米)	★起司醬麵(水菜菜球)	—	紅絲有機油江菜	味噌湯	水果	4.9	2.9	1.2	2.7	0.7	0.0	754.0	147.1																							
9月10日	三	蕎麥糙米飯	◎土匪雞翼*1	麻婆豆腐	芝香蚵白菜	錦菇鮮蔬大骨湯	水果	4.6	3.0	1.0	2.1	0.7	0.0	708.5	138.5																							
9月11日	四	紅藜糙米飯(有機白米)	沙茶燉豬柳	◎●奶香南瓜雞茸蛋羹	金菇有機黑茼白菜	*蝦香扁蒲湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.6	0.7	0.0	701.5	200.7																							
9月12日	五	海苔糙米飯	◎日式親子丼	麻油蒜香海帶絲	枸杞有機空心菜	金粒蘿蔔大骨湯	水果	4.7	2.2	1.7	2.1	0.7	0.0	673.0	166.2																							
週平均鈣含量(不含水果): 196.6mg																																						
9月15日	一	*肉羹麵線	**椒鹽鮭魚球	叉燒包*1	芝香有機小松菜	—	水果	3.8	2.8	1.2	2.5	0.7	0.0	680.5	192.1																							
9月16日	二	雞裡飯(有機白米)	香菇瓜子肉	韓式辣炒年糕	蒜香洋菇有機空心菜	萬壽菊冬瓜山粉圓	鮮奶	5.2	2.5	1.7	2.3	0.0	0.5	772.5	389.1																							
9月17日	三	紅藜糙米飯	BBQ烤雞腿*1	*開陽扁蒲	香菇青江菜	海結薑絲大骨湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	0.7	0.0	661.5	151.0																							
9月18日	四	地瓜糙米飯(有機白米)	◎奶油洋蔥炒蛋	塔香凍豆腐	金粒有機荷蘭白菜	◎酸辣湯	水果	4.2	1.3	1.9	2.6	0.7	0.0	598.0	264.6																							
9月19日	五	芝香糙米飯	梅干扣肉	黃瓜燴黑輪	紅椒有機味美菜	藥膳排骨大骨湯	水果	4.6	2.3	2.3	2.3	0.7	0.0	697.5	227.2																							
週平均鈣含量(不含水果): 244.8mg																																						
9月22日	一	蕎麥糙米飯(有機白米)	京醬肉柳	★堅果毛豆四寶	金菇有機白茼菜	粉絲香菇雙色蘿蔔大骨湯	水果	4.9	2.4	1.7	2.5	0.7	0.0	720.0	233.0																							
9月23日	二	麥片糙米飯(有機白米)	海帶香菇雞	◎古早味醬油蒸蛋	雙菇有機黑茼白菜	玉菜金菇大骨湯	水果+保久乳	4.5	2.3	1.5	2.1	0.7	0.5	736.5	143.6																							
9月24日	三	薏仁糙米飯	蒜泥白肉	醬燒冬瓜豆包	金粒小白菜	鮮菇黃瓜大骨湯	水果+豆奶	4.5	3.2	2.2	2.2	0.7	0.0	751.0	127.6																							
9月25日	四	番茄肉醬貝殼麵	檸檬草蒜香烤腿排*1	芝麻包*1	蒜香洋菇有機空心菜	◎●火腿玉米濃湯	鮮奶	4.4	2.2	1.3	3.2	0.0	0.5	724.5	293.7																							
9月26日	五	胚芽糙米飯	**蒜蓉清蒸鱸魚	◎蛋酥白菜酒	鮑菇有機油菜	日式味噌雜煮	水果	4.6	2.7	1.9	2.2	0.7	0.0	713.0	223.3																							
週平均鈣含量(不含水果): 204.2mg																																						
9月30日	二	古早味蒜頭飯(有機白米)	椒麻雞	—	紅絲有機白茼菜	海芽魚丸大骨湯	水果	4.2	2.3	0.9	3.5	0.7	0.0	688.5	158.3																							
週平均鈣含量(不含水果): 158.3mg																																						
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率(次/月)</th><th colspan="2">主菜食材供應頻率(次/月)</th><th colspan="4">其它食材供應頻率(次/月)</th></tr><tr><td rowspan="2">豆類 及豆製品 次</td><td rowspan="2">魚肉 及海鮮 4次</td><td rowspan="2">豬肉 7次</td><td rowspan="2">雞肉 9次</td><td rowspan="2">生鮮食材 21次</td><td rowspan="2">調理食品 次</td><td colspan="2">副菜加工食品</td><td rowspan="2">油炸品 5次</td><td rowspan="2">甜湯 2次</td></tr><tr><td>魚肉類 次</td><td>其他 次</td></tr></table>																	主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)				豆類 及豆製品 次	魚肉 及海鮮 4次	豬肉 7次	雞肉 9次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		油炸品 5次	甜湯 2次	魚肉類 次	其他 次
主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其它食材供應頻率(次/月)																																
豆類 及豆製品 次	魚肉 及海鮮 4次	豬肉 7次	雞肉 9次	生鮮食材 21次	調理食品 次	副菜加工食品		油炸品 5次	甜湯 2次																													
						魚肉類 次	其他 次																															
<p>★本校學校午餐供應之豬肉產地均為臺灣。</p> <p>★本校學校午餐全面使用非基因改造食材。</p> <p>備註: 1.當季水果: 西瓜、木瓜、鳳梨、芭樂等時令水果; 青菜也以一週不重複為原則。</p> <p>2.供應的魚種: 水鯊魚、虱目魚、鮭魚、旗魚...等</p> <p>3.蔬菜供應種類: 青江菜、小白菜、蚵白菜、油菜、茼菜...等; 有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g</p> <p>★本月無肉日供應日期: 9/18(四)</p> <p>★清江特色餐: 9/2咖哩香茅雞、9/8義式迷迭香燉雞、9/16萬壽菊冬瓜山粉圓、9/25檸檬草蒜香烤腿排*1</p> <p>★114學年度食農暨健康飲食教育主題-海藻類特色餐: 9/23海帶香菇雞</p> <p>★教育局有機菜補助日: 9/1、9/2、9/4、9/8、9/9、9/11、9/15、9/16、9/18、9/22、9/23、9/25、9/30</p> <p>★教育局有機米補助日: 9/2、9/9、9/16、9/23、9/30</p> <p>★教育局有機菇補助日: 9/22</p> <p>★收費標準:</p> <table><tr><th></th><th>每週一天</th><th>每週五天</th></tr><tr><td>1年級</td><td>5天, 325元</td><td>20天, 1300元</td></tr><tr><td>2年級</td><td>5天, 325元</td><td>21天, 1365元</td></tr><tr><td>3-6年級</td><td>—</td><td>21天, 1365元</td></tr></table>																		每週一天	每週五天	1年級	5天, 325元	20天, 1300元	2年級	5天, 325元	21天, 1365元	3-6年級	—	21天, 1365元										
	每週一天	每週五天																																				
1年級	5天, 325元	20天, 1300元																																				
2年級	5天, 325元	21天, 1365元																																				
3-6年級	—	21天, 1365元																																				
建議欄																																						