

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
12/17	三	白米飯	麻油雞飯		蒜炒白花菜	紅豆芝麻湯	陽光黃豆漿	鹽奶油捲	6.1	2.7	0.7	0.3			680.2
		白米	骨腿(肉雞), 乾魷魚		白花菜, 胡蘿蔔	小湯圓, 紅豆, 小湯圓	豆漿	麵包							
12/18	四	小米飯	沙茶雞	牛蒡炒肉絲	有機味美菜	金針菇蛋花湯	砂糖橘		2.2	3.6	1.1		0.4		413.3
		小米, 白米	骨腿(肉雞), 雞里肌肉, 三角油豆腐, 洋葱, 紅蘿蔔	牛蒡, 肉絲	味美菜	雞蛋, 金針菇	砂糖橘								
12/19	五	紅藜飯	南瓜燒肉	醋溜花枝	有機奶油白菜	薑母雞湯	福樂一番鮮		2.3	3.4	1.4			0.6	447.6
		紅藜, 白米	腱子肉, 南瓜	花枝, 高麗菜, 洋葱	奶油白菜	骨腿(肉雞), 包心白	全脂保久乳								
12/22	一	糙米飯	可樂滷豬棒腿	大黃瓜燴魚丸	有機青江菜	白玉雞湯	初鹿保久乳		2.3	5.3	1.4	0.3		0.8	654.6
		糙米, 白米	棒腿	虱目魚丸, 毛豆, 大黃瓜, 胡蘿蔔	有機青江菜	骨腿(肉雞), 白蘿蔔	全脂保久乳								
12/23	二	小米飯	香酥杏鮑菇	香滷豆菊	有機青松菜	香菇蛋花湯	葡萄		2.2	0.8	2.6	0.2	0.7		295.1
		小米, 白米	杏鮑菇, 九層塔	白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔	青松菜	雞蛋, 香菇	葡萄								
12/24	三	鐵板麵	野菇白醬嫩雞義大利麵	蒜炒青花菜		玉米濃湯	新北市農會黃豆奶	仁者無敵元氣堅果	4.7	3.9	1.1	2.5			733.5
		牛排麵	雞柳, 洋葱, 杏鮑菇(中)	胡蘿蔔, 青花菜		玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 洋葱, 豬絞肉	豆漿	綜合堅果							
12/26	五	紅藜飯	梅子雞冬	毛豆炒蛋	有機蚵白菜	蕃茄洋葱味噌湯	統一常溫牛乳		2.2	2.9	1			0.7	507.6
		紅藜, 白米	白蘿蔔, 骨腿(肉雞)	胡蘿蔔, 毛豆仁, 雞蛋	蚵白菜	味噌, 板豆腐, 大番茄(紅色系), 洋葱	全脂保久乳								
12/29	一	麥片飯	京醬肉絲	有機小黃瓜炒黑輪	有機菠菜	香菇雞湯	義美無乳糖牛乳		2.8	3.3	1.2			0.8	553.6
		大麥片, 白米	肉絲(豬前腿), 白蘿蔔	黑輪, 小黃瓜, 胡蘿蔔	有機菠菜	香菇, 骨腿(肉雞)	全脂保久乳								
12/30	二	小米飯	照燒風味豆包	鮪魚聰明蛋	有機荷葉白菜	義式鮮魚湯	橘子		2.7	3.3	1.1	2.1	1.3		617.1
		小米, 白米	炸豆包, 香菇, 胡蘿蔔	鮪魚三明治罐頭, 雞蛋, 洋葱, 玉米粒	荷葉白菜	鱈魚, 洋葱, 大番茄(紅色系), 味噌	橘子								
12/31	三	白米飯	咖哩雞肉		蒜炒高麗菜	金針菇麵線湯	教豆漿	杏福腰果	3.1	3.4	0.9	1.5			655.2
		白米	骨腿(肉雞), 南瓜, 洋葱		高麗菜, 胡蘿蔔	豬肉, 雞絲麵, 金針菇	豆漿	綜合堅果							

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，如學生有以上食材飲食禁忌，請務必告知導師。本周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺

<https://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。

二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

五、供餐學校: 歸南國小中央廚房。