

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:白醬培根花椰菜管麵+芝麻烤雞腿+預計:有機蔬菜+巧達濃湯						有機蔬菜 水果	8.4.6	5.2	3.2	1.0	1	2.8	0	815
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	5.4	2.8	1.0	0	3.0	0	748	
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	5.8	2.9	1.0	0	2.9	0	779	
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	5.6	2.7	1.2	0	3.0	0	760	
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	5	3	1.0	1	2.9	0	791
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	10.9.5.6	6.3	3.2	1.0	0	2.8	0	832	
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	破壞環保 保久乳	4.10.9.5	5.8	3.2	1.2	0	3.0	0.8	931	
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	5.9	2.9	1.0	0	2.9	0	786	
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	6.1	2.9	1.0	0	2.7	0	791	
16 四	(學生許願餐)特餐:古早味油飯+「炸」鹹酥雞+預計:履歷萵苣+(鈣)味噌小魚豆腐湯						水果	9.11.10	5.5	2.6	1.0	1	3.0	0	800
17 五	紫米飯	黑胡椒豬柳	雙星關東煮	預計:高麗菜	粉圓桂圓銀耳露	堅果包	6.7.9.10	6.1	2.8	1.5	0	2.8	0	801	
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 履歷豆漿	10.11.5	5.7	3.2	1	0	2.8	0	790	
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	5.9	2.5	1.0	0	2.9	0	756	
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	5.4	2.6	1.1	0	2.7	0	722	
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	5.5	2.8	1.2	1	3.0	0	820
24 五	地瓜飯	筍干燒雞	蛋酥白菜滷	預計:履歷萵苣	紅豆紫米燕麥湯		9.11.5	6.2	2.7	1.7	0	2.9	0	810	
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	低碳環保 保久乳	4.10.5.9	5.6	2.7	1.0	0	3.0	0.8	875	
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	5.8	2.9	1.3	0	2.8	0	782	
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	5.7	2.8	1.0	0	2.7	0	756	
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	5.9	2.6	1.0	1	3.0	0	828

★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,如特殊狀況體質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。
 ※雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。 ※每月菜單依例食量、滿意度、問卷、食材等調整供餐。每月1次執行午餐追「光」者,光盤行動一起來!
 ※油炸類,在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜且油炸調理時使用油炸專用油品大統益股份有限公司美食家好炸油。關東國小油炸5次(供餐20天:25%)蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。
 主食類認證公糧白米及糙米為週膳「老永昌商行.碾米廠」為底再添加全穀根莖類。
 ※水果類:每週四(每週1次)需連供3天/週、高品質: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勞務採購」契約供應)
 114學年度保久乳(罐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,於班級當月午餐天數達7(含)日以上供應第1次,達14(含)日以上供應第2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)
 ※油炸類,在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜且油炸調理時使用油炸專用油品大統益股份有限公司美食家好炸油。關東國小油炸5次(供餐20天:25%)蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。
 ※「創」為創意菜單廚房團新菜色研發 並視供餐群體滿意度接受度隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※菜單食材因天候、貨源、特殊狀況等因素經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,始符合經費申請獎勵金12項短期業類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、蕪菁、菠菜、茼蒿、芥菜、茼蒿、莧菜、山蘇及龍眼菜等(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