

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

*◎消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com ◎營養師：杜盈慧(營養字第010448號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶/豆漿	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量		鈣質
															仟卡	毫克	
13	一	麥片飯	咖哩豬	芙蓉蒸蛋	有機山萵蒿	百菇白菜湯	水果		4.4	2.7	1.1	2.3	1	0	700	225	
14	二	糙米有機飯	酥炸石斑魚	鮮菇花椰	有機小白菜	芋香西米露	水果	豆漿	5.0	2.0	1.7	2.3	1	0	706	252	
15	三	五穀飯	蔥爆肉片	麻婆豆腐	針菇油麥菜	紫菜蛋花湯			4.0	2.8	1.4	2.4	0	0	633	280	
16	四	胚芽飯	左宗棠雞	泡菜粉絲煲	有機味美菜	冬瓜排骨湯	水果		4.9	2.0	1.5	2.3	1	0	700	198	
17	五	蕎麥飯	奶香魚丁	鮮菇蒲瓜	小魚乾油菜	味噌海芽湯	水果		4.6	2.2	1.7	2.8	1	0	716	288	
18	六	肉絲蛋炒飯	麻油雞腿	**	有機高麗菜	紅燒排骨湯	水果		4.2	2.8	1.2	2.4	1	0	702	185	
20	一	地瓜飯	酥炸魚排	肉片鮮蔬	有機黑葉白菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.0	2.2	1.5	2.4	1	0	651	209	
21	二	茄汁義大利麵	洋蔥燒豬排	冰心地瓜	有機青松菜	黃瓜魚丸湯	水果		4.0	3.0	1.4	2.3	0	##	704	392	
22	三	紅藜飯	日式燒雞肉	滷味拼盤	蒜香菠菜	結頭排骨湯			4.0	2.8	1.8	2.4	0	0	642	322	
23	四	小米有機飯	墨西哥嫩豬	和風黃芽	有機福山萵苣	綠豆地瓜湯		鮮奶	5.1	2.0	1.6	2.3	1	0	709	212	
24	五	燕麥飯	梅干扣肉	南瓜燴蛋	蒜香青江菜	大滷湯	水果	豆漿	4.5	2.8	1.2	2.4	1	0	721	293	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	700		平均鈣質
主菜種類(次/月)						主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)						
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯	
												魚肉蛋類		其他			
1		3		4		3		11		0		0		0		2	
																2	

●2月提供1次石斑魚加菜，此為配合農委會補助學校午餐採用國產可溯源石斑魚專案計畫供應。



蔬食日



油炸品，請適量攝取

●每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。

●履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

●“加菜”未列入營養成分分析：2/14、2/24 豆漿