



*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) | 豆腐蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂類(份) | 水果類(份) | 乳品類(份) | 熱量 | | 鈣質 |
|---------------|----|----------|--------|----------|--------|---------------|------|-------------|---------|---------|-----------|--------|--------|--------|-----|------|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | 千卡 | 毫克 | |
| 1 | 四 | 糙米飯 | 三杯魚丁 | 肉片蒲瓜 | 有機山菠菜 | 香菇蘿蔔雞湯 | 水果 | 豆漿 | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 1 | 0 | 680 | 198 | |
| 2 | 五 | 小米飯 | 紅糟雞翅 | 客家小炒 | 紅絲高麗菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | | 4.0 | 2.8 | 1.2 | 2.4 | 1 | 0 | 689 | 292 | |
| 5 | 一 | 地瓜飯 | 沙茶肉柳 | 黃瓜魚羹 | 有機白莧菜 | 綠豆仙草湯 | 水果 | | 4.5 | 2.1 | 1.8 | 2.3 | 1 | 0 | 678 | 215 | |
| 6 | 二 | 青醬義大利麵 | 檸香雞腿 | 紅豆包 | 有機黑葉白菜 | 羅宋湯 | 水果 | | 4.0 | 2.8 | 1.2 | 2.4 | 1 | 0 | 688 | 360 | |
| 7 | 三 | 紅藜飯 | 芋香燒肉 | 桂筍燜肉 | 小魚青江菜 | 大滷湯 | | | 4.3 | 2.5 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 631 | 170 | |
| 8 | 四 | 地瓜有機飯 | 干鍋燒雞 | 菇炒花椰 | 有機空心菜 | 紅燒排骨湯 | | 鮮奶 | 4.0 | 2.1 | 2.0 | 2.2 | 0 | 0.5 | 644 | 220 | |
| 9 | 五 | 蕎麥飯 | 三色蒸蛋 | 金沙豆腐煲 | 豆包油菜 | 玉米濃湯 | 水果 | | 4.4 | 2.0 | 1.0 | 2.3 | 1 | 0 | 645 | 275 | |
| 12 | 一 | 麥片飯 | 壽喜燒肉 | 番茄豆腐燴蛋 | 有機油江菜 | 南瓜蔬菜湯 | 水果 | | 4.0 | 2.8 | 1.4 | 2.3 | 1 | 0 | 689 | 240 | |
| 13 | 二 | 胚芽有機飯 | 腰果雞丁 | 蔬拌雜菜 | 有機荷葉白菜 | 韓式大醬湯 | | 鮮奶 | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.4 | 0 | 0.5 | 731 | 209 | |
| 14 | 三 | 小米飯 | 蠔香豬肉 | 蘭陽西魯肉 | 紅蔥油麥菜 | 洋芋山藥排骨湯 | | | 4.0 | 2.1 | 1.9 | 2.3 | 0 | 0 | 585 | 215 | |
| 15 | 四 | 鮮蔬咖哩堅果燴飯 | | 綜合炸物雞塊X2 | 有機空心菜 | 綠豆湯 | 水果 | | 5.0 | 2.0 | 1.2 | 2.7 | 1 | 0 | 709 | 389 | |
| 16 | 五 | 燕麥飯 | 清蒸檸檬魚 | 芙蓉絲瓜 | 菇香芥藍菜 | 客家板條湯 | 水果 | | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 1 | 0 | 686 | 212 | |
| 17 | 六 | 糙米飯 | 五香豬排 | 鹹豬肉高麗菜 | 有機小松菜 | 小魚味噌湯 | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 1.7 | 2.4 | 1 | 0 | 655 | 241 | |
| 19 | 一 | 蘑菇醬鐵板麵 | 紅燒翅腿X2 | 冰烤地瓜 | 有機荷葉白菜 | 冬瓜薏仁湯 | 水果 | | 5.1 | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 722 | 192 | |
| 20 | 二 | 薏仁有機飯 | 酥炸魚球 | 田園玉米 | 有機白莧菜 | 肉骨茶湯 | 水果 | | 4.9 | 2.0 | 1.2 | 2.2 | 1 | 0 | 680 | 201 | |
| 21 | 三 | 紫米飯 | 梅干扣肉 | 芹香海帶干絲 | 蒜香地瓜葉 | 百菇白菜湯 | | | 4.3 | 2.6 | 2.2 | 2.4 | 0 | 0 | 657 | 270 | |
| 26 | 一 | 燕麥飯 | 左宗棠雞 | 冬瓜燒油腐 | 有機黑葉白菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | | 4.3 | 2.3 | 1.8 | 2.3 | 1 | 0 | 680 | 241 | |
| 27 | 二 | 糙米有機飯 | 銀蘿嫩肉 | 洋芋炒蛋 | 有機空心菜 | 芋香西米露 | 水果 | | 4.8 | 2.6 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 729 | 243 | |
| 28 | 三 | 五穀飯 | 糖醋雞丁 | 蘿蔔滷雙結 | 蒜香油菜 | 榨菜粉絲湯 | | | 4.0 | 2.2 | 1.7 | 2.6 | 0 | 0 | 605 | 240 | |
| 29 | 四 | 上海菜飯 | 蒲燒鯛魚 | 豬肉水餃*2 | 有機小白菜 | 竹筍雞湯 | 水果 | | 4.0 | 2.0 | 1.2 | 2.2 | 1 | 0 | 620 | 199 | |
| 30 | 五 | 紅藜飯 | 泰式打拋豬 | 五彩鮮蔬雞丁 | 針菇青江菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | | 4.8 | 2.2 | 1.4 | 2.4 | 1 | 0 | 699 | 213 | |
| 六大類營養分析 - 月平均 | | | | | | | | | 4.4 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 1.0 | 0.5 | 758 | 平均鈣量 | |
| 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) | | | 240 | | | |
| 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 | | | | | | |
| 1 | | 4 | | 8 | 8 | 21 | 1 | 魚肉蛋類 | 其他 | 2 | 3 | | | | | | |

●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：6/1履歷豆奶