



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有牛奶、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	副菜一	副菜二	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(千卡)	鈣質(毫克)	
1	四	糙米飯	三杯麵腸	山藥豆腸	什錦蒲瓜	有機山菠菜	香菇蘿蔔湯	水果	豆漿	4.2	2.7	1.8	2.3	1	0	707	210	
2	五	小米飯	海苔金菇腐皮捲	客家小炒	和風黃芽	菇香高麗菜	芹香黃瓜湯	水果		4.0	2.4	2.0	2.7	1	0	691	268	
5	一	地瓜飯	菇菇煎餅	黃瓜甜條	豆豉龍鬚菜	有機白莧菜	綠豆仙草湯	水果		4.5	2.0	2.3	2.3	1	0	686	250	
6	二	青醬義大利麵	腰果油腐	紅豆包	碧玉筍炒菇	有機黑葉白菜	羅宋湯	水果		4.0	2.1	1.4	2.7	1	0	656	380	
8	四	地瓜有機飯	沙茶麵腸	佛手瓜炒蛋	菇炒花椰	有機空心菜	紅燒蘿蔔湯	水果	鮮奶	4.0	2.1	1.9	2.3	1	0.5	721	213	
9	五	蕎麥飯	三色蒸蛋	金沙豆腐煲	薑燒海根	豆包油菜	玉米濃湯	水果		4.1	2.0	2.2	2.2	1	0	653	275	
12	一	麥片飯	壽喜燒凍豆腐	番茄豆腐燴蛋	鮮炒竹筍	有機油江菜	南瓜蔬菜湯	水果		4.1	2.2	1.8	2.3	1	0	661	230	
13	二	胚芽有機飯	檸香豆包	碎干長豆	蔬拌雜菜	有機荷葉白菜	韓式大醬湯		鮮奶	4.9	2.0	2.2	2.3	0	0.5	729	202	
15	四	鮮蔬咖哩堅果燴飯	鮮蔬咖哩	綜合炸物素卡拉雞堡*1	和風秋葵	有機空心菜	綠豆湯	水果		5.0	2.2	1.6	2.5	1	0	727	389	
16	五	燕麥飯	宮保烤麩	芙蓉絲瓜	燒烤醬玉米段	菇香芥藍菜	客家板條湯	水果		4.9	2.0	1.9	2.8	1	0	726	212	
17	六	糙米飯	蜜汁滷蛋	素肉末高麗菜	馬拉糕	有機小松菜	味噌湯	水果		5.0	2.0	1.5	2.4	1	0	706	240	
19	一	蘑菇醬鐵板麵	紅燒豆包	冰烤地瓜	回鍋高麗菜	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果		5.1	2.1	1.7	2.3	1	0	721	180	
20	二	薏仁有機飯	香椿雞蛋豆腐	皇帝豆燒麵輪	田園玉米	有機白莧菜	肉骨茶湯	水果		5.0	2.0	1.9	2.3	1	0	710	199	
26	一	燕麥飯	左宗棠燒豆腸	冬瓜燒油腐	豆漿燉白菜	有機黑葉白菜	菇香黃瓜湯	水果		4.3	2.3	2.3	2.2	1	0	691	230	
27	二	糙米有機飯	銀蘿豆雞片	洋芋炒蛋	三杯素腰花	有機空心菜	芋香西米露	水果		4.8	2.5	1.5	2.3	1	0	722	222	
29	四	上海菜飯	木須炒蛋	素水餃*2	酥皮芋泥捲	有機小白菜	香菇竹筍湯			5.4	2.6	1.2	2.4	1	0	774	196	
30	五	紅藜飯	泰式打拋干丁	蜜汁花干	五彩鮮蔬	針菇青江菜	紫菜蛋花湯			4.8	2.8	1.5	2.3	1	0	746	243	
六大類營養分析 - 月平均										4.6	2.2	1.8	2.4	1.0	0.5	####	平均鈣量	
主菜種類(次/月)										主菜食材特性分析(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		魚肉蛋類		其他	
17			0		0		0		17		3		3				243	

●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



蔬食日



油作品，請適量攝取