



*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 千卡	鈣質 毫克
30	三	紫米飯	三杯雞	菇炒雙花	小魚乾青江菜	金粒蘿蔔湯			4.1	2.5	1.9	2.3	0	0	626	206
31	四	薏仁飯	咖哩豬	冬瓜燒麵輪	有機空心菜	高麗菜雞湯	水果		4.3	2.4	1.8	2.3	1	0	688	188
1	五	胚芽飯	豆乳燒雞	家常油腐	彩椒油菜	白菜蛋花湯	水果		4.0	2.9	1.3	2.4	1	0	698	253
4	一	麥片飯	番茄燉肉	泰式炒寬粉	有機荷葉白菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.0	2.0	1.5	2.3	1	0	632	205
5	二	番茄義大利麵	檸檬鹽焗雞翅	芝麻包	有機空心菜	黃瓜排骨湯	水果		4.0	2.0	1.2	2.7	1	0	642	192
6	三	五穀飯	雙芋燒豬	翠瓜肉片	菇香青江菜	酸辣湯			4.5	2.2	1.7	2.3	0	0	628	215
7	四	小米有機飯	奶醬魚丁	菇燒扁蒲	有機黑葉白菜	筍片排骨湯	水果		4.5	2.0	1.8	2.7	1	0	690	262
8	五	燕麥飯	滷蛋拼盤	毛豆堅果四寶	豆包高麗菜	味噌湯	水果		4.4	2.0	1.2	2.5	1	0	657	273
11	一	紅藜飯	墨西哥燉豬	肉末炒筍	有機小白菜	糯米雞湯	水果		4.0	2.3	1.6	2.3	1	0	656	199
12	二	糙米有機飯	芝香照燒雞	蝦仁洋芋炒蛋	有機小松菜	銀耳蓮子湯		鮮奶	4.4	2.8	1.3	2.4	0	0.5	720	342
13	三	大薏仁飯	粉蒸肉	塔香海茸	紅絲油麥菜	海芽豆腐湯			4.6	2.2	1.5	2.3	0	0	628	234
14	四	日式野菇炊飯	BBQ烤雞腿	＊ ＊	有機黑葉白菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.2	2.8	1.1	2.3	1	0	694	232
15	五	五穀飯	香酥虱目魚柳	味噌蘿蔔	彩椒油菜	紫菜蛋花湯	水果		4.5	2.2	1.4	2.8	1	0	705	252
18	一	地瓜飯	豉汁蠔油雞	韓式黃芽	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	豆漿	4.0	2.1	1.9	2.3	1	0	647	219
19	二	薏仁有機飯	蒲燒鯰魚	芙蓉絲瓜	有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯	水果		4.9	2.1	1.4	2.2	1	0	697	216
20	三	蕎麥飯	糖醋雞丁	回鍋干片	木耳小白菜	金針鮮蔬湯			4.0	2.5	1.6	2.4	0	0	616	303
21	四	麥片飯	梅干扣肉	三色蒸蛋	有機小松菜	玉米濃湯	水果		4.3	2.7	2.0	2.2	1	0	717	262
22	五	花生香菇油飯	柚香雞排	＊ ＊	菇香青江菜	南瓜蔬菜湯	水果		4.2	2.0	1.0	2.4	1	0	635	196
23	六	糙米飯	和風壽喜肉片	章魚燒魷魚丸	有機空心菜	青木瓜雞湯	水果		4.5	2.8	1.1	2.7	1	0	735	190
25	一	柴魚麵線羹	鐵路豬排	冰烤地瓜	有機荷葉白菜	＊ ＊	水果		4.0	2.6	1.0	2.2	1	0	659	260
26	二	燕麥有機飯	韓式年糕雞	黃瓜燴三鮮	有機白莧菜	洋芋玉米蛋花湯	水果		4.8	2.2	1.7	2.3	1	0	705	215
27	三	薏仁飯	泰式打拋豬	菇燒嫩腐	紅絲地瓜葉	榨菜肉絲湯			4.0	2.9	1.6	2.6	0	0	652	272
28	四	胚芽飯	旗魚排	奶香燉菜	有機小白菜	四寶甜湯		鮮奶	4.0	2.2	1.6	2.7	0	##	681	323
六大類營養分析 - 月平均									4.3	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	757	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)				
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		魚肉蛋類		其他		魚肉蛋類		其他	魚肉蛋類		其他		魚肉蛋類	
1		4		9		9		23		0	1		0		4	
															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：9/18履歷豆奶

蔬食日

為油炸品，請適量攝取