

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有蝦、牛奶、蛋、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)	數量 仟卡	鈣質 毫克	
1	五	蕎麥飯	蔥爆鮮魷肉片	螞蟻上樹	小魚青江菜	番茄蛋花湯	水果		4.8	2.1	1.7	2.3	1	0	701	100	
4	一	地瓜飯	番茄燉肉	紅燒蘿蔔	有機小松菜	燒仙草	水果		5.0	2.3	1.7	2.8	1	0	745	113	
5	二	星洲炒麵	蒲燒鯛魚	冰烤地瓜	有機蘿蔓萵苣	砂鍋腐皮湯	水果		4.8	2.2	1.3	2.4	1	0	702	131	
6	三	紫米飯	雙芋燒豬	塔香海茸	蒜香地瓜葉	三彩玉米湯			4.7	2.0	1.5	2.3	0	0	618	199	
7	四	胚芽有機飯	黑醋時蔬雞	青蔬肉絲河粉	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.9	2.2	1.5	2.6	1	0	724	122	
8	五	紅藜飯	三色蒸蛋	什錦滷味	彩椒高麗菜	韓式部隊鍋	水果		4.3	2.0	1.4	2.2	1	0	642	222	
11	一	南瓜飯	糖醋肉	蠔油杏鮑菇	有機味美菜	洋芋山藥雞湯	水果		4.0	2.7	1.7	2.4	1	0	694	100	
12	二	麥片有機飯	炸雞翅	五更豆腐煲	有機荷葉白菜	薑汁地瓜圓湯	水果		4.6	2.3	1.0	2.8	1	0	709	293	
13	三	小米飯	蒜泥白肉	鮮菇燴結菜	彩椒油菜	金針排骨湯			4.0	2.0	2.0	2.5	0	0	600	103	
14	四	糙米飯	咖哩魚丁	關東煮	有機福山萵苣	黃瓜排骨湯		鮮奶	4.9	2.2	1.6	2.4	0	0.5	715	100	
15	五	菇菇鮮蔬炊飯	沙茶滷翅腿	**	菇香芥蘭菜	味噌海芽湯	水果		4.2	2.3	1.2	2.4	1	0	666	303	
18	一	薏仁飯	酥炸魚球	奶香燉菜	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果		4.5	2.0	1.6	2.8	1	0	690	141	
19	二	燕麥有機飯	蒜苗回鍋肉	海芽嫩蛋	有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	豆漿	4.3	2.7	1.4	2.5	1	0	709	161	
20	三	五穀飯	三杯雞	柴香肉片蒲瓜	小魚乾A菜	吻仔魚豆腐羹			4.0	3.0	1.7	2.4	0	0	657	100	
21	四	紅藜蔬菜肉絲炒飯	迷迭香豬排	**	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔排骨湯	水果		4.1	2.3	1.2	2.3	1	0	658	100	
22	五	胚芽飯	安東燒雞	枸杞麻油高麗	紅絲油菜	冬至紅豆湯圓	水果		5.2	2.1	1.5	2.4	1	0	724	118	
25	一	南瓜奶香濃湯麵疙瘩	聖誕烤雞腿	炸地瓜薯條X4	有機菠菜	**	水果		4.9	2.7	1.0	2.3	1	0	737	117	
26	二	糙米有機飯	泰式打拋豬	醋燒洋芋絲	有機黑葉白菜	菇香冬瓜湯		鮮奶	4.7	2.0	1.5	2.3	0	0.5	678	100	
27	三	小米飯	蔥油雞	黃瓜燴三鮮	小魚乾白菜	酸辣湯			4.0	2.9	2.1	2.2	0	0	651	148	
28	四	蕎麥飯	冬瓜醬蒸魚排	洋蔥紅絲炒蛋	有機A菜	蝦香米苔目	水果		4.5	2.0	1.4	2.2	1	0	659	220	
29	五	地瓜飯	蒙古燒雞	榨菜肉絲干片	玉米油菜	菇菇白菜湯	水果		4.0	2.6	1.5	2.4	1	0	685	270	
六大類營養分析 - 月平均									4.5	2.3	1.5	2.4	1.0	0.5	770		
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	
1		4		8		8		20		1		魚肉蛋類 1 其他 0		3		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：12/19履歷豆奶



蔬食日



為油炸品，請適量攝取