



*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(仟卡)	鈣質(毫克)
1	五	蕎麥飯	素淡水阿給	黃瓜鵪鶉蛋	花瓜豆薯	青江菜	番茄蛋花湯	水果		5.0	2.0	2.4	2.3	1	0	722	190
4	一	地瓜飯	蕃茄豆腐	紅燒蘿蔔	豆干炒菜豆	有機小松菜	燒仙草	水果		5.0	2.0	2.4	2.8	1	0	746	160
5	二	星洲炒麵	煙燻素茶鵝X2	冰烤地瓜	龍鬚菜蒼蠅頭	有機蘿蔓萵苣	砂鍋腐皮湯	水果		4.8	2.8	1.5	2.4	1	0	750	155
7	四	胚芽有機飯	黑醋時蔬豆雞片	鮮茄豆皮	青蔬肉絲河粉	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.0	1.5	2.6	1	0	645	150
8	五	紅藜飯	三色蒸蛋	什錦滷味	芝麻包	高麗菜	韓式部隊鍋	水果		5.6	2.0	1.3	2.8	1	0	757	282
11	一	南瓜飯	糖醋烤麩	蠔油杏鮑菇	菇燒蒲瓜	有機味美菜	洋芋山藥湯	水果		4.0	2.4	2.2	2.4	1	0	688	120
12	二	麥片有機飯	素香雞堡	五更豆腐煲	塔香茄子	有機荷葉白菜	薑汁地瓜圓湯	水果		4.6	2.5	1.7	2.8	1	0	738	303
14	四	糙米飯	咖哩百頁	毛豆炒蛋	關東煮	有機福山萵苣	菇香黃瓜湯	鮮奶	4.7	2.3	1.5	2.4	0	0.5	719	122	
15	五	菇菇鮮蔬炊飯	沙茶滷豆乾	吐司蘋果派	**	芥蘭菜	味噌海芽湯	水果		4.0	2.2	1.1	2.4	1	0	638	345
18	一	薏仁飯	紅麴麵腸	酥炸三寶	奶香燉菜	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果		5.0	2.3	1.4	2.8	1	0	748	170
19	二	燕麥有機飯	回鍋干片	海芽嫩蛋	馬拉糕	有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	豆漿	5.3	2.1	1.4	2.5	1	0	736	202
21	四	紅藜蔬菜肉絲炒飯	醃醃大溪干	和風秋葵	**	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔湯	水果		4.1	2.0	1.7	2.3	1	0	644	233
22	五	胚芽飯	安東燒油腐	番茄豆腐蛋	枸杞麻油高麗	油菜	冬至紅豆湯圓	水果		5.2	2.0	1.6	2.4	1	0	722	160
25	一	南瓜奶香濃湯麵疙瘩	香烤豆包	炸地瓜薯條X4	紫米丸X2	有機菠菜	0	水果		5.6	2.0	1.0	2.3	1	0	733	165
26	二	糙米有機飯	泰式打拋干丁	醋燒洋芋絲	麵筋白菜	有機黑葉白菜	菇香冬瓜湯	鮮奶	4.6	2.0	2.2	2.3	0	0.5	706	133	
28	四	蕎麥飯	手工豆腐煎餅	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬豆雞片	有機A菜	芹香米苔目	水果		4.5	2.5	2.1	2.2	1	0	714	282
29	五	地瓜飯	花干滷蛋	榨菜干片	麻油山藥	油菜	菇菇白菜湯	水果		4.2	2.2	1.8	2.4	1	0	671	310

六大類營養分析 - 月平均										4.8	2.2	1.7	2.5	1.0	0.5	713
主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)					副菜分析(次/月)		其他分析(次/月)				
豆、蛋及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	其他	新鮮食材	加工食品	調理食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯					
17	0	0	0	0	17	0	0	0	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。

 蔬食日

 為油製品，請適量攝取

●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