

*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)	熱量 仟卡	鈣質 毫克
2	二	地瓜有機飯	蠔油雞丁	鹹豬肉高麗	有機小白菜	八寶良糧粥	水果		4.4	2.1	1.7	2.5	1	0	678	258
3	三	五穀飯	粉蒸肉	肉絲花椰	產銷蚵白菜	髮菜豆腐羹			4.6	2.2	1.8	2.2	0	0	634	149
4	四	壽喜燒雞蓋飯	黑胡椒豬排	**	有機山茼蒿	味噌湯		鮮奶	4.0	2.8	1.3	2.3	0	0.5	686	100
5	五	紅藜飯	韓式馬鈴薯燉魚	焗烤鮮蔬	產銷青江菜	冬瓜排骨湯	水果		4.6	2.0	1.7	2.3	1	0	673	173
8	一	南瓜飯	糖醋魚丁	蘭陽西魯肉	有機荷葉白菜	芋香西米露	水果		4.7	2.1	1.6	2.8	1	0	713	171
9	二	燕麥有機飯	傳統滷翅腿	哨子豆腐	有機羅蔓萵苣	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.6	1.2	2.4	1	0	673	138
10	三	蕎麥飯	蒜苗回鍋肉	菇燒黃瓜	彩椒油菜	酸辣湯			4.0	2.6	2.0	2.3	0	0	626	183
11	四	糙米飯	三杯雞	越南寬粉	有機菠菜	韓式大醬湯	水果		4.8	2.3	1.5	2.5	1	0	719	100
12	五	香菇花生油飯	黑干滷蛋	**	豆包蚵白菜	山藥菇菇湯	水果	豆漿	4.4	2.0	1.1	2.7	1	0	667	197
15	一	麥片飯	薑汁燒肉	毛豆四寶	有機山茼蒿	粿仔湯	水果		4.8	2.6	1.3	2.3	1	0	729	165
16	二	咖哩奶醬義大利麵	檸香雞腿	冰心地瓜	有機高麗菜	羅宋湯		鮮奶	4.0	2.9	1.1	2.4	0	0.5	696	145
17	三	紫米飯	韓式年糕雞	鮮炒干絲	產銷青江菜	紅棗南瓜湯			4.5	2.6	1.4	2.3	0	0	600	188
18	四	小米有機飯	蜜香魚柳甜不辣	關東煮	有機A菜	銀耳蓮子湯	水果		4.5	2.5	1.5	2.8	1	0	723	230
19	五	胚芽飯	沙嗲烤翅	蔬菜蒸蛋	奶香燉白菜	海結排骨湯	水果		4.0	2.4	1.2	2.3	1	0	656	100
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	768	
主菜種類(次/月)									主菜食材特性分析(次/月)							
豆、蛋及其製品									加工食品			油炸品		甜湯		
魚肉及海鮮									魚肉蛋類			其他				
1									1			0		2		
3									4			6		14		
4									0			0		0		

●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：1/12履歷豆奶



蔬食日



為油炸品，請適量攝取