

*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
16	五	麥片飯	咖哩豬	鮮菇花椰	針菇波菜	味噌湯	水果		4.3	2.0	1.9	2.3	1	0	663	122
17	六	胚芽飯	銀蘿燒雞	芙蓉蒸蛋	有機青松菜	冬瓜排骨湯	水果		4.2	2.7	1.1	2.2	1	0	677	111
19	一	肉絲蛋炒飯	麻油雞腿	**	有機味美菜	紅燒排骨湯	水果		4.2	2.7	1.1	2.3	1	0	682	100
20	二	小米有機飯	宮保魚丁	三杯有機杏鮑菇	有機山茼蒿	酸辣湯	水果		5.1	2.3	1.6	2.3	1	0	732	218
21	三	五穀飯	雞肉壽喜燒	泡菜粉絲煲	菇香青江菜	結頭排骨湯			4.7	2.1	1.6	2.3	0	0	630	114
22	四	燕麥飯	墨西哥燉豬	和風黃芽	有機福山萵苣	桂花釀銀耳	鮮奶		4.4	2.1	1.7	2.2	0	0.5	666	117
23	五	紅藜飯	滷蛋拼盤	花好月圓(花生)	豆包油菜	百菇白菜湯	水果	豆漿	5.3	2.0	1.0	2.8	1	0	735	315
26	一	南瓜飯	奶香燉雞	肉片鮮蔬	有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯	水果		4.4	2.0	1.6	2.3	1	0	666	141
27	二	日式炒烏龍麵	照燒豬排	冰心地瓜	有機味美菜	羅宋湯	水果		4.9	2.4	1.3	2.4	1	0	722	141
29	四	地瓜有機飯	酥炸魚排	佛跳牆	有機小白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.2	1.6	2.8	1	0	671	131
六大類營養分析 - 月平均									4.5	2.3	1.4	2.4	1.0	0.5	765	
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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		
1		2		3		4		10	0		1	0	2	2		

- 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：2/23履歷豆奶
- 自本學期開始每月一次教育局補助有機菇：2/20有機杏鮑菇(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)

蔬食日

為油炸品，請適量攝取