

\*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)	豆魚蛋白(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克
3	一	地瓜飯	沙茶肉柳	黃瓜三鮮	有機白莧菜	八寶良糧粥	水果		4.4	2.2	1.8	2.4	1	0	689	144
4	二	燕麥有機飯	腰果雞丁	蠔油有機杏鮑菇	有機黑葉白菜	紅燒排骨湯	水果		4.0	3.0	1.5	2.8	1	0	728	100
5	三	紅藜飯	芋香燒肉	竹筍燜肉	產銷青江菜	味噌小魚湯			4.3	2.4	1.5	2.3	0	0	619	175
6	四	蕎麥飯	清蒸檸檬魚	客家小炒	有機空心菜	玉米濃湯	水果		4.3	3.0	1.1	2.3	1	0	714	391
7	五	青醬義大利麵	洋蔥燒豬排	叉燒包	產銷油菜	羅宋湯	水果		4.0	2.6	1.2	2.3	1	0	605	100
11	二	麥片有機飯	韓式馬鈴薯燉魚	蔬拌雜菜	有機荷葉白菜	韓式大醬湯	水果		5.0	2.2	1.5	2.3	1	0	712	256
12	三	小米飯	筍香肉片	蘭陽西魯肉	產銷油麥菜	洋芋山藥排骨湯			4.3	2.1	1.9	2.3	0	0	605	100
13	四	鮮蔬咖哩堅果燴飯	鮮蔬咖哩	綜合炸物雞塊X2	有機空心菜	綠豆湯		鮮奶	4.8	2.0	1.1	2.7	0	0.5	711	148
14	五	燕麥飯	南瓜菇菇蒸蛋	八寶酢醬	產銷芥藍菜	菇菇火鍋湯	水果		4.4	2.0	1.1	2.4	1	0	651	401
17	一	小米飯	三杯魚丁	芙蓉絲瓜	有機荷葉白菜	黃瓜排骨湯	水果	豆奶	4.0	2.8	1.7	2.3	1	0	696	151
18	二	薏仁有機飯	梅干扣肉	田園玉米	有機白莧菜	肉骨茶湯	水果		4.5	2.1	1.9	2.3	1	0	681	155
19	三	紫米飯	糖醋雞丁	芹香海帶干絲	產銷地瓜葉	百菇白菜湯			4.0	2.6	1.6	2.3	0	0	603	311
20	四	炒麵疙瘩	迷迭香雞腿	冰烤地瓜	有機小松菜	冬瓜薏仁湯	水果		4.9	2.8	1.4	2.3	1	0	755	137
21	五	糙米飯	蜜汁豬柳	肉片扁蒲	產銷青江菜	香菇蘿蔔雞湯	水果		4.3	2.1	1.9	2.8	1	0	693	111
24	一	上海菜飯	冰糖滷翅	**	有機黑葉白菜	竹筍雞湯	水果		4.0	2.2	1.1	2.2	1	0	634	117
25	二	糙米有機飯	泰式打拋豬	洋芋炒蛋	有機空心菜	芋香西米露		鮮奶	4.7	2.8	1.2	2.4	0	0.5	752	120
26	三	五穀飯	黃金泡菜燒雞	五彩肉片鮮蔬	產銷油菜	榨菜粉絲湯			5.2	2.0	1.3	2.3	0	0	647	100
27	四	燕麥飯	炸魚排	冬瓜燒油腐	有機小白菜	肉羹湯	水果		4.2	2.2	1.7	2.8	1	0	688	253
28	五	紅藜飯	左宗棠雞	蘿蔔滷雙結	產銷青江菜	紫菜蛋花湯	水果		4.3	2.3	1.4	2.3	1	0	669	120

## 六大類營養分析 - 月平均

4.4 2.4 1.5 2.4 1.0 0.5 767

## 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

7

7

18

1

0

0

4

●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。



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：6/17履歷豆奶

●自本學期開始每月一次教育局補助有機菇：6/4有機杏鮑菇(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)

●每週一、二、四教育局補助有機青菜：青菜的種類會依教育局規定滾動式修正