



*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有牛奶、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
3	一	地瓜飯	沙茶麵腸	佛手瓜炒蛋	黃瓜三鮮	有機白莧菜	八寶良糧粥	水果		4.2	3.0	2.0	2.3	1	0	732	182
4	二	燕麥有機飯	腰果油腐	蠔油有機杏鮑菇	豆豉龍鬚菜	有機黑葉白菜	紅燒蘿蔔湯	水果		4.5	2.0	2.3	2.8	1	0	708	176
6	四	蕎麥飯	菇菇煎餅	客家小炒	和風黃芽	有機空心菜	玉米濃湯	水果		4.3	2.2	1.9	2.3	1	0	672	394
7	五	青醬義大利麵	檸檬豆包	皇帝豆燒麵輪	紅豆包	產銷油菜	羅宋湯	水果		4.0	2.6	1.2	2.2	1	0	668	202
11	二	麥片有機飯	韓式馬鈴薯百頁	碎干長豆	蔬拌雜菜	有機荷葉白菜	韓式大醬湯	水果		4.9	2.0	1.9	2.3	1	0	706	321
13	四	鮮蔬咖哩堅果燴飯	鮮蔬咖哩	綜合炸物	和風秋葵	有機空心菜	綠豆湯		鮮奶	4.9	2.0	1.8	2.7	0	0.5	733	160
14	五	燕麥飯	南瓜菇菇蒸蛋	八寶醃醬	馬拉糕	產銷芥藍菜	菇菇火鍋湯	水果		4.4	2.0	1.0	2.3	1	0	644	401
17	一	小米飯	三杯麵腸	芙蓉絲瓜	燒烤醬玉米段	有機荷葉白菜	芹香黃瓜湯	水果	豆奶	5.0	2.0	1.8	2.3	1	0	707	182
18	二	薏仁有機飯	宮保烤麩	番茄豆腐燴蛋	田園玉米	有機白莧菜	肉骨茶湯	水果		4.5	2.9	1.5	2.4	1	0	740	231
20	四	炒麵疙瘩	紅燒豆包	冰烤地瓜	回鍋高麗菜	有機小松菜	冬瓜薏仁湯	水果		5.1	2.0	1.7	2.5	1	0	720	302
21	五	糙米飯	香椿雞蛋豆腐	煙燻素茶鵝 X2	菇燒扁蒲	產銷青江菜	香菇蘿蔔湯	水果		4.0	2.0	2.2	2.8	1	0	671	211
24	一	上海菜飯	木須炒蛋	蜜汁花干	**	有機黑葉白菜	菇香竹筍湯	水果		4.0	2.9	1.8	2.3	1	0	708	166
25	二	糙米有機飯	泰式打拋干丁	洋芋炒蛋	三杯素腰花	有機空心菜	芋香西米露		鮮奶	4.8	3.0	1.4	2.4	0	0.5	780	301
27	四	燕麥飯	金菇腐皮捲	紅蘿蔔炒蛋	冬瓜燒油腐	有機小白菜	竹筍羹湯	水果		4.0	3.0	2.1	2.8	1	0	747	411
28	五	紅藜飯	左宗棠燒豆腸	蘿蔔滷雙結	豆漿燉白菜	產銷青江菜	紫菜蛋花湯	水果		4.3	2.2	2.2	2.4	1	0	686	189
六大類營養分析 - 月平均										4.5	2.4	1.8	2.5	1.0	0.5	708	
主菜種類(次/月)										主菜食材特性分析(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			
15			0	0	0		15		食品	魚肉蛋類		其他		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

為油炸品，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：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有機金滑菇(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