

*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)	豆腐(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量		鈣質	
															千卡	毫克		
1	二	糙米有機飯	三杯魚丁	芋香豆漿燉白菜	有機白莧菜	綠豆米苔目湯	水果		5.4	2.2	1.5	2.3	1	0	740	136		
2	三	紫米飯	香菇瓜仔肉	鮮炒三絲	產銷油菜	洋芋山藥雞湯			4.3	2.6	1.6	2.3	0	0	639	229		
3	四	小米飯	避風塘炸雞	玉米肉茸	有機小白菜	香菇冬瓜湯	水果		4.5	2.6	1.2	2.8	1	0	725	112		
4	五	炒飯條	杏片豬排	肉包	產銷青江菜	玉米蘿蔔雞湯	水果		4.2	2.8	1.2	2.4	1	0	699	116		
7	一	麥片飯	腰果地瓜雞	筍香油腐	有機山菠菜	黃瓜排骨湯	水果		4.3	2.7	1.3	2.3	1	0	701	178		
8	二	燕麥有機飯	蔥爆肉片	有機木耳蝦仁炒蛋	有機黑葉白菜	豚香蔬菜湯	水果		4.2	2.9	1.5	2.4	1	0	717	236		
9	三	紅藜飯	芝香春川炒雞	麵筋扁蒲	產銷地瓜葉	沙茶羹湯			4.2	2.4	2.1	2.4	0	0	633	157		
11	五	香椿菇麵疙瘩	綜合滷味	豆沙包	產銷油麥菜	鮮菇味噌湯	水果		4.8	2.0	1.4	2.3	1	0	684	281		
14	一	地瓜飯	咖哩雞	鮮瓜燴肉片	有機味美菜	韭香鹹湯圓	水果		4.9	2.1	1.9	2.3	1	0	707	107		
15	二	麥片有機飯	義大利肉醬	關東煮	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果		4.4	2.4	1.7	2.4	1	0	700	129		
16	三	蕎麥飯	醃醬燒雞	豆皮高麗	產銷油菜	紫菜蛋花湯			4.2	2.2	1.6	2.3	0	0	600	135		
17	四	黑胡椒豬柳燴飯(飯)	黑胡椒豬柳燴飯(醬)	十三香雞翅	有機空心菜	紫米紅豆湯		鮮奶	4.9	2.0	1.1	2.3	0	0.5	705	135		
18	五	小米飯	泰式酸甜魚	海鮮豆腐煲	產銷青江菜	藥膳排骨湯	水果		4.5	2.7	1.2	2.5	1	0	718	182		
21	一	南洋咖哩炒飯	匈牙利翅小腿X2	**	有機小白菜	蘿蔔排骨湯	水果	豆奶	4.2	2.1	1.3	2.3	1	0	646	103		
22	二	五穀有機飯	紅燒豬肉	海芽蒸蛋	有機小松菜	榨菜粉絲湯	水果		4.2	2.3	1.7	2.4	1	0	677	116		
23	三	小米飯	柚香蒜泥白肉	銀芽干片	產銷地瓜葉	金粒蛋花湯			4.2	2.3	1.7	2.3	0	0	616	194		
24	四	胚芽飯	檸檬草蒜香炸魚	惜FOOD燉鮮蔬	有機黑葉白菜	芝麻奶露	水果		4.6	2.0	1.2	2.8	1	0	686	348		
25	五	燕麥飯	粉蒸肉	麻婆凍豆腐	產銷大白菜	金針鮮蔬大骨湯	水果		4.6	2.9	1.2	2.4	1	0	734	150		
28	一	南瓜飯	壽喜燒肉	鮮菇花椰	有機油江菜	蔬菜豆腐湯	水果		3.7	2.2	2.1	2.3	1	0	639	134		
29	二	奶香培根義大利麵	檸香羅勒雞腿	冰心地瓜	有機山菠菜	羅宋湯		鮮奶	3.6	2.9	1.1	2.3	0	0.5	675	127		
30	三	薏仁飯	墨西哥燉豬	四喜烤麩	產銷高麗菜	小魚海芽湯			4.3	2.9	1.3	2.4	0	0	660	100		
31	四	糙米有機飯	葵瓜子魚排	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	酸菜肉片湯	水果		4.8	2.1	1.4	2.8	1	0	711	137		
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	682			
主菜種類(次/月)									主菜食材特性分析(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		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
													加工食品			油炸品		
													魚肉蛋類			甜湯		
1			4		9		8		22		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。

●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：10/14履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：10/8有機黑木耳(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

蔬食日

炸品，請適量攝取