



*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	一	南瓜飯	鐵板肉柳	五更豆腐煲	有機小白菜	洋芋山藥雞湯	水果		4.0	2.7	1.4	2.4	1.0	0	687	160	
3	二	麥片有機飯	沙沙醬炸鱈魚排	什錦滷味	有機青松菜	薑汁地瓜圓湯	水果		4.6	2.1	1.3	2.8	1.0	0	696	100	
4	三	小米飯	蒜泥白肉	鮮菇燴結菜	彩椒油菜	黃瓜排骨湯			4.0	2.0	2.0	2.3	0.0	0	600	101	
5	四	糙米飯	黑醋時蔬雞	關東煮	有機油江菜	蝦香米苔目	水果		4.9	2.6	1.5	2.3	1.0	0	741	152	
6	五	金瓜炒米粉	紅燒豬肉	冰烤地瓜	菇香芥蘭菜	砂鍋腐皮湯	水果		4.0	2.4	1.4	2.4	1	0	667	206	
9	一	菇菇鮮蔬炊飯	滷雞排	**	有機小松菜	味噌海芽湯	水果		4.1	2.7	1.2	2.3	1	0	685	100	
10	二	胚芽有機飯	香菇瓜仔肉	有機黑蠔菇炒蛋	有機蘿蔓萵苣	燒仙草	水果		4.7	2.4	1.6	2.3	1	0	711	277	
11	三	紫米飯	京醬肉絲	醬燒海茸杏鮑菇	蒜香地瓜葉	多彩洋芋湯			4.2	2.4	1.7	2.4	0	0	620	262	
12	四	麥片飯	豉香水鯊魚丁	肉絲河粉	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		鮮奶	5.1	2.5	1.5	2.4	0	0.5	761	151	
13	五	紅藜飯	三色蒸蛋	蜜汁豆干地瓜	彩椒高麗菜	豆腐年糕鍋	水果		4.8	2.0	1.0	2.8	1	0	695	230	
16	一	薏仁飯	安東燒雞	麻油魚皮高麗	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果	豆奶	4.4	2.1	1.5	2.4	1	0	672	114	
17	二	燕麥有機飯	蒙古燒肉	番茄豆腐燴蛋	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果		4.0	2.9	1.5	2.4	1	0	703	176	
18	三	五穀飯	三杯雞	柴香肉片蒲瓜	小魚乾青江菜	髮菜豆腐羹			4.0	2.9	1.7	2.3	0	0	640	100	
19	四	紅藜蔬菜鹹豬肉炒飯	迷迭香豬排	**	有機福山萵苣	蘿蔔雞湯	水果		4.0	2.4	1.2	2.3	1	0	654	100	
20	五	胚芽飯	酥炸烏魚排	奶香燉菜	木耳油菜	冬至紅豆湯圓	水果		4.9	2.1	1.6	2.8	1	0	731	113	
23	一	地瓜飯	砂鍋飛扁魚丁	宮廷醬毛豆年糕	有機廣島菜	菇香冬瓜湯	水果		4.4	2.2	1.5	2.4	1	0	680	150	
24	二	巧達玉米濃湯麵疙瘩	聖誕烤雞腿	豆沙包	有機高麗菜	**		鮮奶	5.0	2.7	1.0	2.3	0	0.5	759	100	
25	三	小米飯	紅麴燒雞	黃瓜燴三鮮	木耳白菜	大滷湯			4.4	2.6	1.8	2.3	0	0	650	100	
26	四	蕎麥有機飯	馬鈴薯燉肉	吻仔魚花椰菜	有機A菜	酸菜肉片湯	水果		4.3	2.4	1.9	2.3	1	0	689	203	
27	五	糙米飯	柚香翅腿X2	榨菜肉絲干片	玉米油菜	菇菇白菜湯	水果		4.0	2.7	1.3	2.4	1	0	684	318	
30	一	蕎麥飯	哨子肉	螞蟻上樹	有機菠菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.8	2.3	1.6	2.3	1	0	712	131	
31	二	胚芽有機飯	蔥油雞	玉米肉末蒸蛋	有機包心白菜	法式海鮮湯	水果		4.1	2.8	1.2	2.3	1	0	687	100	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	772		
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		8		9		22		0		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。

●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：12/16履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：12/3有機黑蠔菇(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



油炸品，請適量攝取