



*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
2	四	糙米飯	鹹水豆干	三杯洋芋菇菇	豆酥長豆	有機油江菜	冬菜粉絲湯	水果		5.0	2.0	2.0	2.8	1	0	739	245
3	五	香菇油飯	 芋泥夾心豆包	雪菜年糕	**	薑絲青江菜	薑絲冬瓜湯	水果		5.0	2.8	1.7	2.3	1	0	771	223
6	一	南瓜飯	紅燒豆腸	芹香干絲	蘭陽西魯肉	有機福山萵苣	芋香西米露	水果		4.2	2.6	2.2	2.6	1	0	718	202
7	二	燕麥有機飯	雞蛋關東煮(友善蛋)	哨子豆腐	香菇冬瓜	有機小白菜	菇香黃瓜湯		鮮奶	4.0	2.3	1.8	2.4	0	0.5	684	311
9	四	壽喜燒菇菇蓋飯(飯)	壽喜燒菇菇蓋飯(醬)	黑胡椒豆包	奶皇包	有機山萵蒿	味噌湯		鮮奶	5.3	2.4	1.1	2.8	0	0.5	775	203
10	五	 紅藜飯	瑪格莉特豆包披薩	毛豆玉米蒸蛋	塔香海茸	薑絲蚵白菜	結頭海結湯	水果		4.4	2.8	1.8	2.4	1	0	729	231
13	一	麥片飯	薑汁燒油腐	山藥豆雞片	越南寬粉	有機荷葉白菜	大滷湯	水果		5.2	2.3	1.4	2.3	1	0	736	228
14	二	紅燒麵	高麗菜捲	南瓜燴蛋	冰心地瓜	有機高麗菜	**	水果		6.0	2.2	1.0	2.4	1	0	776	155
16	四	小米有機飯	 甜醬素炸雞	麻油干片	香椿麻婆豆腐	有機菠菜	八寶良糧粥	水果		5.1	2.1	2.4	2.4	1	0	745	231
17	五	胚芽飯	什錦烤麩	玉米香鬆蛋	手工素包子	薑絲高麗	粿仔湯	水果	豆奶	5.3	2.9	1.4	2.8	1	0	809	138
20	一	地瓜飯	蠔油麵腸	番茄炒蛋	脆炒高麗	薑絲油菜	洋芋菇菇湯	水果		4.0	2.9	2.0	2.3	1	0	709	166
六大類營養分析 - 月平均										4.9	2.5	1.7	2.5	1.0	0.5	745	
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	甜湯		
11			0	0	0	11		魚肉蛋類	其他			魚肉蛋類		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。



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：1/17履歷豆奶

●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