



\*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	四	糙米飯	鹹水雞	三杯洋芋菇菇	有機油江菜	冬菜鴨湯	水果		5.0	2.5	1.2	2.4	1	0	736	100
3	五	香菇肉絲油飯	蜜香虱目魚 柳甜不辣	**	菇香青江菜	冬瓜排骨湯	水果		4.2	2.8	1.1	2.8	1	0	721	100
6	一	南瓜飯	紅燒鬼頭刀 魚丁	蘭陽西魯肉	有機福山萵 苣	芋香西米露	水果		4.2	2.0	1.9	2.4	1	0.1	674	108
7	二	燕麥有機飯	腐乳雞翅	雞蛋關東煮 (友善蛋)	有機小白菜	黃瓜排骨湯		鮮奶	4.3	2.9	1.2	2.3	0	0.5	727	267
8	三	蕎麥飯	蒜苗回鍋肉	菇燒黃瓜	彩椒油菜	蘿蔔雞湯			4.0	2.3	2.0	2.3	0	0	610	161
9	四	壽喜燒雞蓋飯 (飯)	壽喜燒雞蓋 飯(醬)	黑胡椒豬排	有機山萵蒿	小魚味噌湯		鮮奶	4.0	3.0	1.2	2.3	0	0.5	714	100
10	五	紅藜飯	瑪格莉特 豆包披薩	毛豆玉米蒸蛋	豆包蚵白菜	結頭海結湯	水果		4.1	2.8	1.1	2.4	1	0.2	719	218
13	一	麥片飯	薑汁肉柳	越南寬粉	有機荷葉白 菜	大滷湯	水果		4.8	2.3	1.6	2.3	1	0	708	139
14	二	紅燒豬肉麵	檸香雞腿	冰心地瓜	有機高麗菜	**	水果		5.7	2.7	1.2	2.2	1	0	790	124
15	三	紫米飯	山藥洋芋豬	菇香花椰	產銷青江菜	南瓜濃湯			4.7	2.0	1.8	2.3	0	0	629	112
16	四	小米有機飯	炸水鯊魚排	香椿麻婆豆腐	有機菠菜	八寶良糧粥	水果		4.6	2.9	1.0	2.8	1	0	755	163
17	五	胚芽飯	冬瓜麵輪燒 肉	玉米香鬆蛋	木耳高麗	粿仔湯	水果	豆奶	4.8	2.4	1.5	2.3	1	0	719	100
20	一	地瓜飯	蠔油雞丁	鹹豬肉高麗	小魚乾油菜	洋芋菇菇湯	水果		4.0	2.1	1.7	2.4	1	0	648	135
六大類營養分析 - 月平均									4.5	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	780	
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		3		5		4		13		0	0		0		2	
											魚肉蛋類		其他			

●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：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



蔬食日



為油炸品，請適量攝取