



*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 |
|---------------|----|-------------|-------------|--------|-------|---------------|--------|------|-------------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|----------|----------|
| 11 | 二 | 南瓜飯 | 咖哩百頁 | 回鍋高麗菜 | 醬烤杏鮑菇 | 有機油江菜 | 元宵紅豆湯圓 | 水果 | | 4.9 | 2.3 | 1.9 | 2.3 | 1 | 0 | 725 | 201 |
| 13 | 四 | 胚芽飯 | 宮保麵腸 | 芙蓉蒸蛋 | 鹹蛋苦瓜 | 有機小白菜 | 菇香冬瓜湯 | 水果 | | 4.3 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 1 | 0 | 686 | 133 |
| 14 | 五 | 廣式炒飯 | 素魚排 | 紅燒蘿蔔 | ** | 產銷波菜 | 玉米濃湯 | 水果 | | 4.4 | 2.0 | 1.4 | 2.4 | 1 | 0 | 659 | 142 |
| 17 | 一 | 地瓜飯 | 南瓜燴蛋 | 麻婆豆腐 | 腐乳燒油腐 | 有機青松菜 | 結頭素丸湯 | 水果 | | 4.8 | 2.8 | 1.0 | 2.6 | 1 | 0 | 752 | 231 |
| 18 | 二 | 燕麥飯 | 京醬干絲 | 菠菜豆腐餅 | 鮮菇花椰 | 有機味美菜 | 銀耳蓮子湯 | 水果 | | 4.4 | 1.8 | 1.9 | 2.3 | 1 | 0 | 652 | 350 |
| 20 | 四 | 沙茶油腐菇菇燴飯(飯) | 沙茶油腐菇菇燴飯(醬) | 麻油豆包 | 蘿蔔糕 | 有機黑葉白菜 | 紅燒蘿蔔湯 | | 鮮奶 | 4.8 | 2.2 | 1.2 | 2.5 | 0 | 0.5 | 722 | 199 |
| 21 | 五 | 紅藜飯 | 滷蛋拼盤 | 炸地瓜條X4 | 鮮菇蒲瓜 | 產銷油麥菜 | 蔬菜豆腐湯 | 水果 | | 4.6 | 2.2 | 1.9 | 2.8 | 1 | 0 | 721 | 130 |
| 24 | 一 | 麥片飯 | 蜜汁黑豆干 | 和風黃芽 | 小兔包 | 有機菠菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 豆奶 | 5.0 | 2.0 | 1.5 | 2.3 | 1 | 0 | 702 | 255 |
| 25 | 二 | 日式炒烏龍麵 | 滷四角腐 | 玉米炒蛋 | 芋泥包 | 有機青江菜 | 菇香冬瓜湯 | | 鮮奶 | 5.1 | 2.7 | 1.3 | 2.4 | 0 | 0.5 | 775 | 203 |
| 27 | 四 | 小米有機飯 | 甜醬素炸雞 | 五香素肚 | 佛跳牆 | 有機福山萵苣 | 味噌湯 | 水果 | | 4.2 | 2.5 | 2.3 | 2.8 | 1 | 0 | 724 | 301 |
| 六大類營養分析 - 月平均 | | | | | | | | | | 4.7 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.5 | 714 | |
| 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 | 魚肉蛋類 | 其他 | 油炸品 | 甜湯 | | |
| 18 | | 0 | | 0 | | 0 | | 10 | | | | | | 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：2/24履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：(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