



*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)	豆魚蛋白肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量	鈣質	
															仟卡	毫克	
11	二	南瓜有機飯	咖哩豬	回鍋高麗菜	有機油江菜	元宵紅豆湯圓	水果		4.9	2.3	1.4	2.3	1	0	715	215	
12	三	紫米飯	泰式菇菇雞	芝香菜豆拌素雞	彩椒青江菜	針菇蒲瓜湯			4.0	3.0	1.6	2.2	0	0	645	132	
13	四	胚芽飯	宮保水煮魚丁	芙蓉蒸蛋	有機小白菜	冬瓜排骨湯	水果		4.3	2.8	1.1	2.3	1	0	699	130	
14	五	廣式炒飯	銀蘿蔔燉肉	**	針菇波菜	玉米濃湯	水果		4.4	2.5	1.2	2.4	1	0	691	100	
17	一	地瓜飯	腐乳旗魚丁	麻婆豆腐	有機青松菜	結頭魚丸湯	水果		4.2	2.9	1.2	2.4	1	0	710	218	
18	二	燕麥有機飯	京醬肉絲	鮮菇花椰	有機味美菜	銀耳蓮子湯	水果		4.1	2.2	2.0	2.3	1	0	669	300	
19	三	五穀飯	雞肉壽喜燒	白菜炒年糕	針菇油菜	黃瓜排骨湯			4.7	2.1	2.0	2.4	0	0	645	117	
20	四	沙茶豬柳燴飯(飯)	沙茶豬柳燴飯(醬)	麻油雞腿	有機黑葉白菜	紅燒排骨湯		鮮奶	4.0	3.0	1.4	2.3	0	0.5	718	123	
21	五	紅藜飯	滷蛋拼盤	炸地瓜條X4	豆包油麥菜	蔬菜豆腐湯	水果		5.1	2.0	1.1	2.8	1	0	720	266	
24	一	麥片飯	墨西哥豬排	和風黃芽	有機菠菜	紫菜蛋花湯	水果	豆奶	4.0	2.4	1.6	2.3	1	0	663	145	
25	二	日式炒烏龍麵	照燒雞腿排	竹筍肉包	有機青江菜	冬瓜排骨湯		鮮奶	4.7	2.5	1.4	2.4	0	0.5	731	152	
26	三	蕎麥飯	豆腐豬肉炒味噌	泡菜粉絲煲	針菇波菜	羅宋湯			4.7	2.3	1.5	2.3	0	0	643	136	
27	四	小米有機飯	紅糟烏魚排	佛跳牆	有機福山萐	味噌湯	水果		4.1	2.4	1.6	2.8	1	0	692	288	
六 大 類 營 養 分 析 - 月 平 均									4.4	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	774		
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		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。

●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



油炸品，請適量攝取