

*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	毫克	
1	二	奶香粉紅醬炸雞飯(飯)	素卡拉雞堡	奶香粉紅醬炸雞飯(醬)	銀芽水蓮	有機油江菜	味噌鮮蔬湯	水果		4.3	1.7	1.7	2.8	1	0	659	100	
7	一	薏仁飯	素魚排	金沙豆腐煲	啾啾玉米	有機小松菜	番茄黃芽湯	水果		4.9	1.7	1.1	2.3	1	0	659	199	
8	二	燕麥有機飯	酸菜百頁	翠瓜甜條	枸杞南瓜	有機小白菜	芋香米粉湯	水果		5.2	2.0	1.7	2.4	1	0	725	256	
10	四	竹筍鹹粥	柚香豆包	酸菜麵腸	芝麻包	有機高麗菜	**	鮮奶		5.3	3.0	1.1	2.4	0	0.5	807	301	
11	五	紅藜飯	胡麻豆乳雞蛋	蜜汁南瓜豆干	素紫米丸X2	薑絲蚵白菜	菇菇火鍋湯	水果		5.4	2.0	1.1	2.8	1	0	740	336	
14	一	麥片飯	黃金泡菜豆腐	咖哩炒蛋	醬烤杏鮑菇	有機黑葉白菜	筍絲湯	水果	豆奶	4.7	2.0	1.8	2.3	1	0	685	201	
15	二	胚芽有機飯	素莎莎口袋豆包	豆腐壽喜燒	冬瓜雙燴	有機青松菜	紅豆珍珠牛奶	水果		4.9	2.9	2.0	2.4	1	0	778	312	
17	四	小米飯	豉汁蠔油麵腸	糖醋山藥	藜麥青蔬	有機荷葉白菜	菇香筍片湯	水果		4.4	2.5	2.2	2.3	1	0	715	231	
18	五	咖哩奶醬義大利麵	糯米椒豆干	冰心地瓜	黑胡椒毛豆	薑絲白菜	巧達玉米湯	水果		4.2	2.1	1.1	2.4	1	0	647	233	
21	一	紅藜蔬菜肉絲炒飯	蜜汁方干	菇炒龍鬚菜	**	有機高麗菜	菇香冬瓜湯	水果		4.3	2.3	1.9	2.3	1	0	684	289	
22	二	糙米有機飯	塔香嫩蛋	紅燒油腐	惜FOOD嫩鮮蔬	有機蘿蔓萵苣	紫菜蛋花湯	鮮奶		4.0	2.0	1.9	2.4	0	0.5	661	165	
24	四	薏仁飯	千張黃金乳酪捲	酸菜滷味	豆薯長豆	有機山菠菜	四寶甜湯	水果		5.5	2.0	1.9	2.8	1	0	769	387	
25	五	胚芽飯	滷蛋	煙燻素茶鵝X2	蔬拌雜菜	薑絲青江菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.3	2.5	1.8	2.4	1	0	696	155	
28	一	雙色地瓜飯	京醬干片	筍燒烤麩	蘭陽白菜滷	有機高麗菜	芝麻奶露	水果		4.4	2.9	1.3	2.8	1	0	749	320	
29	二	麥片有機飯	素櫛瓜起司堡	玉米蒸蛋	麻油鮑菇	有機油江菜	菇香黃瓜湯	水果		4.1	2.6	2.1	2.3	1	0	691	256	
六大類營養分析 - 月平均										5.0	2.3	1.6	2.4	1.0	0.5	730		
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		加工食品		其他分析(次/月)			
15			0		0		0		15		魚肉蛋類		其他		油炸品		甜湯	
															4		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。

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：4/14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