

\*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	
1	二	奶香粉紅醬炸雞飯(飯)	奶香粉紅醬炸雞飯(醬)	卡拉雞腿排	有機油江菜	味噌鮮蔬湯	水果		4.2	2.1	1.2	2.8	1	0	674	100	
2	三	糙米飯	蒜香豬肉丁	冬瓜雙燴	紅絲青江菜	洋芋山藥雞湯			4.3	2.2	2.0	2.3	0	0	621	103	
7	一	薏仁飯	番茄洋蔥燉豬	金沙豆腐煲	有機小松菜	黃芽海帶湯	水果		4.2	2.6	1.4	2.3	1	0	686	186	
8	二	燕麥有機飯	酸菜旗魚丁	翠瓜麵腸	有機小白菜	芋香米粉湯	水果		4.5	2.1	1.6	2.3	1	0	676	241	
9	三	五穀飯	玉米蒸肉餅	醃醬拌茄	小魚油麥菜	金茸三絲湯			4.0	2.6	1.4	2.4	0	0	616	197	
10	四	竹筍鹹粥	柚香雞腿排	芝麻包	有機高麗菜	**		鮮奶	4.5	2.7	1.1	2.4	0	0.5	728	100	
11	五	紅藜飯	胡麻豆乳雞蛋	蜜汁南瓜豆干	紅絲蚵白菜	菇菇火鍋湯	水果		4.7	2.0	1.1	2.3	1	0	669	338	
14	一	麥片飯	黃金泡菜燒雞	咖哩炒蛋	有機黑葉白菜	肉羹清湯	水果	豆奶	4.5	2.9	1.3	2.5	1	0	737	127	
15	二	胚芽有機飯	豬肉壽喜燒	章魚燒魷魚丸	有機青松菜	紅豆珍珠牛奶	水果		5.2	3.0	1.2	2.8	1	0	805	112	
16	三	蕎麥飯	蔥爆雞丁	芝香牛蒡海帶	玉米油菜	砂鍋腐皮湯			4.0	2.4	1.8	2.3	0	0	611	160	
17	四	小米飯	豉汁蠔油水鯊魚丁	藜麥雞肉青蔬	有機荷葉白菜	筍片排骨湯	水果		4.1	2.1	2.0	2.3	1	0	657	156	
18	五	咖哩奶醬義大利麵	蘑菇醬豬排	冰心地瓜	木耳白菜	巧達玉米湯	水果		4.0	2.5	1.2	2.5	1	0	673	100	
21	一	蔬菜肉絲蛋炒飯	家鄉滷棒腿	**	有機高麗菜	冬瓜排骨湯	水果		4.1	2.9	1.3	2.3	1	0	705	100	
22	二	糙米有機飯	馬鈴薯燉肉	惜FOOD燉鮮蔬	有機蘿蔓萵苣	紫菜蛋花湯		鮮奶	4.0	2.2	1.5	2.4	0	0.5	664	100	
23	三	紫米飯	泰式打拋豬	焗烤洋芋拌海苔	菇香地瓜葉	菇菇雞湯			4.7	2.2	1.4	2.3	0	0	628	185	
24	四	薏仁飯	鹽酥雞	酸菜滷味	有機小白菜	四寶甜湯	水果		4.8	3.1	1.4	2.8	1	0	786	305	
25	五	胚芽飯	蒲燒鯨魚排	蔬拌雜菜	彩椒青江菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.9	2.0	1.4	2.3	1	0	693	110	
28	一	雙色地瓜飯	蔥爆魷魚肉片	蘭陽西魯肉	有機高麗菜	芝麻奶露	水果		4.1	2.1	2.0	2.8	1	0	681	237	
29	二	麥片有機飯	冰糖滷翅	肉末蒸蛋	有機油江菜	黃瓜排骨湯	水果		4.1	2.4	1.1	2.3	1	0	657	107	
30	三	燕麥飯	麻油雞	田園玉米	菇香油菜	蘿蔔排骨湯			4.5	2.1	1.4	2.4	0	0	612	126	
燕麥飯									4.4	2.4	1.5	2.5	1.0	0.5	771		
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			
1		3		8		8		19		1	0		1	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。

●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

蔬食日 為油炸品，請適量攝取