

\*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	
1	四	燕麥飯	豆苗炒干片	滷鵪蛋油腐	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果		4.8	2.1	2.1	2.3	1	0	708	255	
2	五	番茄菇菇義大利麵	素白帶魚	筍白筍炒蛋	芝麻包	針菇青江菜	蘑菇濃湯	水果		4.0	2.1	1.2	2.4	1	0	639	156	
5	一	南瓜飯	豆瓣麵腸	玉米滑豆腐	韓式拌黃瓜	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯	水果		4.0	2.2	2.2	2.4	1	0	665	233	
6	二	麥片有機飯	咖哩洋芋炒蛋	白玉什錦	鮮菇花椰	有機味美菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.8	2.3	2.1	2.4	1	0	723	156	
8	四	豆腐親子丼(飯)	豆腐親子丼(醬)	滷四角腐	黃瓜鑲肉末	有機油江菜	仙草蜜	水果		4.5	2.2	1.5	2.3	1	0	682	201	
9	五	小米飯	玉米香菇蒸蛋	三杯素什錦	芋泥包	彩椒蚵白菜	味噌湯	水果		5.4	2.2	1.4	2.8	1	0	763	168	
12	一	麥片飯	甜醬烤麩	翠瓜甜條	奶香嫩菜	有機小白菜	香菇海結湯	水果		4.0	2.0	2.2	2.3	1	0	649	166	
13	二	義式薑黃菇菇飯(有機黑蠔菇)	茴香豆腸	什錦燒茼蒿	**	有機空心菜	蔬菜蛋花湯	水果		4.4	2.0	1.8	2.4	1	0	670	287	
15	四	燕麥飯	素海苔燒	榨菜干片	糖醋山藥	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯		鮮奶	4.4	2.6	1.8	2.3	0	0.5	723	388	
16	五	小米飯	金菇腐皮捲	芙蓉絲瓜	泡菜年糕	小魚油菜	綠豆地瓜湯	水果		5.0	2.0	2.0	2.8	1	0	738	156	
19	一	小米飯	蓮藕嫩百頁	碧玉筍炒豆干	豆醬炒筍	有機山菠菜	芹香鹹湯圓	水果		4.9	2.0	2.2	2.3	1	0	712	210	
20	二	紅藜有機飯	素茶鵝X2	茶香滷蛋(友善蛋)	鹹蛋苦瓜	有機白莧菜	義式粉絲湯	水果	豆奶	4.0	2.2	1.4	2.4	1	0	649	265	
22	四	味噌拉麵	滷豆干	四季豆炒皮蛋	冰烤地瓜	有機荷葉白菜	**	水果		5.8	2.8	1.5	2.4	1	0	824	333	
23	五	燕麥飯	宮保豆雞片	冬瓜麵輪	和風黃芽	紅絲油麥菜	菇菇白菜湯	水果		4.5	2.1	1.1	2.3	1	0	663	123	
26	一	沙茶油腐菇菇飯(飯)	沙茶油腐菇菇飯(醬)	焗烤豆腐餅	和風秋葵	有機空心菜	菇菇扁蒲湯	水果		4.0	2.0	2.0	2.4	1	0	649	235	
27	二	胚芽有機飯	手工素豬排	椒鹽皇帝豆	絲瓜豆簽	有機味美菜	綠豆山粉圓		鮮奶	4.4	2.5	2.2	2.8	0	0.5	752	196	
29	四	糙米飯	什錦烤麩	蘿蔔滷雙結	醬烤杏鮑菇	有機小白菜	菇香竹筍湯	水果		4.0	2.0	2.0	2.3	1	0	644	344	
六大類營養分析 - 月平均										4.5	2.2	1.8	2.4	1.0	0.5	770		
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					
17			0		0	0	17					3	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：5/20履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：5/13有機黑蠔菇(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)

●每學期補助一次友善蛋：5/20供應