

*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	一	麥片飯	番茄燉肉	泰式炒寬粉	有機黑葉白菜	結菜雞湯	水果		4.9	2.1	1.5	2.3	1	0	702	130	
2	二	小米有機飯	青醬燉雞	蝦仁玉米炒蛋	有機空心菜	黃瓜排骨湯	水果		4.5	2.7	1.2	2.4	1	0	719	139	
3	三	五穀飯	粉蒸肉	菇炒雙花	針菇青江菜	海芽豆腐湯			4.6	2.2	1.8	2.3	0	0	636	146	
4	四	醃醬麵	蛤蜊蒸雞	芝麻包	有機白莧菜	筍片排骨湯	水果		4.7	2.5	1.4	2.4	1	0	720	221	
5	五	燕麥飯	酥炸烏魚丁	哨子豆腐	豆包高麗菜	榨菜粉絲湯	水果		4.7	2.7	1.1	2.8	1	0	746	158	
8	一	紅藜飯	紅燒旗魚丁	炸地瓜條X4	有機小白菜	蘿蔔排骨湯	水果		5.1	2.2	1.1	2.8	1	0	736	162	
9	二	日式野菇炒飯	甜醬豬排	**	有機油江菜	紫菜蛋花湯	水果		4.2	2.6	1.1	2.3	1	0	679	232	
10	三	大薏仁飯	糖醋雞丁	塔香豆皮海茸	紅絲油麥菜	沙茶羹湯			4.0	2.2	2.0	2.4	0	0	604	184	
11	四	糙米飯	咖哩豬	肉末炒筍	有機黑葉白菜	銀耳蓮子湯		鮮奶	4.4	2.0	1.7	2.3	0	0.5	681	143	
12	五	五穀飯	起司馬鈴薯蒸蛋	金沙鮑菇三絲	甜椒油菜	味噌蔬菜湯	水果		4.2	2.0	1.5	2.3	1	0	645	321	
15	一	地瓜飯	鐵板豬柳	韓式黃芽	有機小松菜	仙草蜜	水果	豆奶	4.3	2.1	1.7	2.5	1	0	670	163	
16	二	紫米有機飯	蜜汁滷雞腿	雪菜年糕	有機空心菜	蝦香蒲瓜湯	水果		4.7	2.9	1.5	2.4	1	0	751	200	
17	三	蕎麥飯	瓜仔肉燥鵝蛋X2	蠔油杏鮑菇	木耳油菜	金針鮮蔬湯			4.0	2.7	1.8	2.4	0	0	639	100	
18	四	麥片飯	蒲燒鯰魚	絲瓜燴蛋	有機荷葉白菜	洋芋玉米菇菇湯	水果		4.2	2.4	1.2	2.3	1	0	670	123	
19	五	香菇芋香油飯	柚香雞排	**	菇香青江菜	冬瓜排骨湯	水果		4.1	2.9	1.1	2.6	1	0	714	100	
22	一	柴魚赤肉麵線羹	冰糖滷翅	鮮肉包	有機白莧菜	**	水果		4.0	2.0	1.1	2.4	1	0	628	137	
23	二	燕麥有機飯	避風塘水鯊魚排	有機木耳西魯肉	有機黑葉白菜	四寶甜湯		鮮奶	4.7	2.3	1.6	2.8	0	0.5	745	146	
24	三	薏仁飯	泰式打拋豬	味噌蘿蔔	紅絲地瓜葉	南瓜蔬菜湯			4.1	2.1	1.9	2.4	0	0	602	153	
25	四	胚芽飯	韓式年糕雞	客家小炒	有機空心菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.4	3.0	1.3	2.4	1	0	737	558	
26	五	麥片飯	梅干扣肉	鹹豬肉高麗	針菇油菜	糯米雞湯	水果		4.4	2.2	1.7	2.3	1	0	677	152	
30	二	南瓜有機飯	和風照燒豬	關東煮	有機白莧菜	玉米濃湯	水果		4.4	2.7	1.4	2.3	1	0	710	187	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	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	
1		4		9		7		20		1		0		1		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：9/15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