

*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	一	麥片飯	番茄豆腐	紅絲炒蛋	泰式炒寬粉	有機黑葉白菜	菇香結菜湯	水果		4.0	2.1	1.6	2.4	1	0	649	201
2	二	小米有機飯	青醬豆腸	玉米炒蛋	奶香燉菜	有機空心菜	菇菇黃瓜湯	水果		4.6	2.3	1.8	2.3	1	0	700	222
4	四	醉醬麵	蜜汁方干	芝麻包	黃豆燉冬瓜	有機白莧菜	菇香筍片湯	水果		4.7	2.9	2.0	2.4	1	0	764	408
5	五	燕麥飯	雲菜豆皮捲	哨子豆腐	乾煸什錦蔬	薑絲高麗菜	榨菜粉絲湯	水果		4.2	2.0	1.8	2.8	1	0	676	202
8	一	紅藜飯	紅燒豆腐	黑胡椒毛豆莢	炸地瓜條X4	有機小白菜	芹香蘿蔔湯	水果		5.1	2.5	1.4	2.8	1	0	769	189
9	二	日式野菇炒飯	蜜汁蘭花干	豆豉龍鬚菜	**	有機油江菜	紫菜蛋花湯	水果		4.2	2.0	1.5	2.3	1	0	645	331
11	四	糙米飯	咖哩百頁	鴿蛋佛跳牆	素肉末炒筍	有機黑葉白菜	銀耳蓮子湯	鮮奶		4.6	2.0	2.2	2.3	0	0.5	706	201
12	五	五穀飯	起司馬鈴薯蒸蛋	金沙鮑菇三絲	蘆筍山藥洋芋	薑絲油菜	味噌蔬菜湯	水果		5.2	2.0	1.4	2.6	1	0	722	350
15	一	地瓜飯	素白帶魚	鮮茄豆皮	韓式黃芽	有機小松菜	仙草蜜	水果	豆奶	4.2	2.9	1.6	2.4	1	0	720	231
16	二	紫米有機飯	冰糖滷蛋	雪菜年糕	海苔金針菇干貝燒	有機空心菜	菇菇蒲瓜湯	水果		4.5	2.0	1.8	2.8	1	0	696	212
18	四	麥片飯	蒲燒豆包	絲瓜燴蛋	塔香海茸	有機荷葉白菜	洋芋玉米菇菇湯	水果		4.2	2.3	1.9	2.4	1	0	684	243
19	五	香菇芋香油飯	糖醋豆雞片	馬拉糕	**	薑絲青江菜	冬瓜鮑菇湯	水果		5.1	2.2	1.3	2.6	1	0	736	175
22	一	素麵線羹	滷四角油豆腐	三杯素腰花	奶黃包	有機白莧菜	**	水果		4.0	2.0	1.4	2.3	1	0	629	243
23	二	燕麥有機飯	茭白筍炒豆干	有機木耳白菜滷	起司南瓜	有機黑葉白菜	四寶甜湯	鮮奶		4.7	2.0	1.7	2.3	0	0.5	703	288
25	四	胚芽飯	豆皮芋泥捲	客家小炒	韓式泡菜年糕	有機空心菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.9	3.0	1.2	2.8	1	0	785	664
26	五	麥片飯	客家福菜五花	五香素肚	手工素包子	薑絲油菜	糯米洋芋湯	水果		5.0	3.0	1.8	2.3	1	0	781	180
30	二	南瓜有機飯	和風照燒凍豆腐	翠瓜炒蛋	關東煮	有機白莧菜	玉米濃湯	水果		4.0	2.3	1.7	2.3	1	0	661	232
六大類營養分析 - 月平均										4.5	2.3	1.7	2.5	1.0	0.5	706	
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			
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：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