

\*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 | 全蛋雞(份)      | 豆腐(份) | 蔬菜(份)     | 油脂類(份) | 水果類(份) | 乳品類(份) | 熱量<br>仟卡 | 鈣質<br>毫克 |    |
|---------------|----|-----------|-----------|----------|--------|---------------|----|-------|-------------|-------|-----------|--------|--------|--------|----------|----------|----|
| 3             | 一  | 麥片飯       | 打拋旗魚丁     | 什錦芽菜     | 有機小白菜  | 青木瓜彩蔬湯        | 水果 |       | 4.0         | 2.4   | 1.8       | 2.4    | 1      | 0      | 676      | 133      |    |
| 4             | 二  | 紫米有機飯     | 宮保雞丁      | 腐皮白菜     | 有機黑葉白菜 | 綠豆米苔目湯        | 水果 |       | 4.9         | 2.1   | 1.7       | 2.5    | 1      | 0      | 715      | 141      |    |
| 5             | 三  | 糙米飯       | 香菇瓜仔肉     | 丁香干片     | 紅絲油菜   | 筍片雞湯          |    |       | 4.1         | 3.0   | 1.5       | 2.8    | 0      | 0      | 678      | 426      |    |
| 6             | 四  | 青醬海鮮燴飯(飯) | 青醬海鮮燴飯(醬) | 檸檬鹽雞腿    | 有機味美菜  | 羅宋湯           | 水果 |       | 4.2         | 3.0   | 1.1       | 2.3    | 1      | 0      | 712      | 100      |    |
| 7             | 五  | 燕麥飯       | 蔬菜蒸蛋      | 南洋蔬食咖哩   | 木耳高麗   | 菇菇火鍋湯         | 水果 |       | 4.3         | 2.0   | 1.2       | 2.3    | 1      | 0      | 642      | 187      |    |
| 10            | 一  | 南瓜飯       | 豆干香肉燥     | 番茄豆腐燴蛋   | 有機青江菜  | 結頭排骨湯         | 水果 |       | 4.0         | 3.0   | 1.3       | 2.4    | 1      | 0      | 707      | 237      |    |
| 11            | 二  | 紅燒豬肉刀削麵   | 腐乳雞翅      | 冰烤地瓜     | 有機小白菜  | **            | 水果 |       | 5.0         | 2.0   | 1.1       | 2.3    | 1      | 0      | 688      | 248      |    |
| 12            | 三  | 小米飯       | 梅干扣肉      | 冬瓜鮮燴     | 菇香油菜   | 大醬湯           |    |       | 4.0         | 2.1   | 2.1       | 2.3    | 0      | 0      | 592      | 121      |    |
| 13            | 四  | 胚芽有機飯     | 麻油鮑菇雞     | 小瓜甜不辣    | 有機白松菜  | 味噌蛋花湯         |    | 鮮奶    | 4.3         | 2.5   | 1.4       | 2.4    | 0      | 0.5    | 707      | 114      |    |
| 14            | 五  | 紅藜飯       | 酥炸鱈魚丁     | 高麗菜封     | 菇香蚵白菜  | 八寶良糧粥         | 水果 |       | 5.3         | 2.0   | 1.5       | 2.8    | 1      | 0      | 742      | 154      |    |
| 17            | 一  | 地瓜飯       | 蔥油雞排      | 佛跳牆      | 有機黑葉白菜 | 大滷湯           | 水果 | 豆奶    | 4.0         | 2.8   | 1.7       | 2.5    | 1      | 0      | 708      | 151      |    |
| 18            | 二  | 小米有機飯     | 蒜泥白肉      | 有機杏鮑菇關東煮 | 有機青松菜  | 紫菜蛋花湯         | 水果 |       | 4.1         | 2.3   | 1.7       | 2.4    | 1      | 0      | 667      | 123      |    |
| 19            | 三  | 胚芽飯       | 梅香燒雞      | 韓式豆包海帶絲  | 木耳高麗菜  | 四神排骨湯         |    |       | 4.4         | 2.8   | 1.3       | 2.4    | 0      | 0      | 656      | 117      |    |
| 20            | 四  | 五穀有機飯     | 蒲燒鯛魚      | 玉米肉茸     | 有機小松菜  | 菇香黃瓜湯         | 水果 |       | 4.5         | 2.1   | 1.1       | 2.5    | 1      | 0      | 674      | 120      |    |
| 21            | 五  | 南瓜奶醬義大利麵  | 肉片炒三鮮     | 芝麻包      | 彩椒青江菜  | 西班牙蔬菜肉湯       | 水果 |       | 4.0         | 2.2   | 1.5       | 2.3    | 1      | 0      | 643      | 117      |    |
| 24            | 一  | 薏仁飯       | 咖哩豬       | 吻仔魚花椰菜   | 有機山萵蒿  | 地瓜芋頭粉圓奶       | 水果 |       | 4.8         | 2.2   | 1.8       | 2.4    | 1      | 0      | 713      | 222      |    |
| 25            | 二  | 麥片有機飯     | 莎莎醬水鯊魚排   | 菇燒嫩腐     | 有機味美菜  | 冬瓜排骨湯         |    | 鮮奶    | 4.0         | 2.9   | 1.3       | 2.8    | 0      | 0.5    | 734      | 169      |    |
| 26            | 三  | 燕麥飯       | 味噌燒雞      | 泰式酸辣蛋    | 枸杞地瓜葉  | 三絲豆腐湯         |    |       | 4.0         | 3.0   | 1.4       | 2.4    | 0      | 0      | 648      | 328      |    |
| 27            | 四  | 藜麥毛豆菇炒飯   | 蘑菇醬豬排     | **       | 有機荷葉白菜 | 蘿蔔雞湯          | 水果 |       | 4.0         | 2.5   | 1.2       | 2.3    | 1      | 0      | 662      | 240      |    |
| 28            | 五  | 胚芽飯       | 三杯雞       | 蔬拌雜菜     | 木耳白菜   | 海芽肉絲湯         | 水果 |       | 4.7         | 2.7   | 1.5       | 2.4    | 1      | 0      | 733      | 100      |    |
| 六大類營養分析 - 月平均 |    |           |           |          |        |               |    |       | 4.3         | 2.5   | 1.5       | 2.4    | 1.0    | 0.5    | 685      |          |    |
| 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             |    | 4         |           | 7        |        | 8             |    | 19    |             | 1     | 0         |        | 1      |        | 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。

●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：11/17履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：(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

 蔬食日  為油炸品，請適量攝取