

\*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	鈣質			
																仟卡	毫克			
3	一	麥片飯	田樂味噌大油腐	五更腸旺	什錦芽菜	有機小白菜	青木瓜彩蔬湯	水果		4.0	3.0	1.9	2.4	1	0	719	223			
4	二	紫米有機飯	香滷千層干	宮保腰花	腐皮白菜	有機黑葉白菜	綠豆米苔目湯	水果		4.9	2.5	1.8	2.4	1	0	742	240			
6	四	青醬菇菇燴飯(飯)	青醬菇菇燴飯(醬)	金菇腐皮捲	柚香金瓜花椰	有機味美菜	羅宋湯	水果		4.7	2.5	1.7	2.8	1	0	741	388			
7	五	燕麥飯	蔬菜蒸蛋	南洋蔬食咖哩	白玉蘿蔔塊	薑絲高麗	菇菇火鍋湯	水果		4.3	2.0	2.1	2.3	1	0	666	191			
10	一	南瓜飯	筍燒烤麩	番茄豆腐燴蛋	金銀蛋龍鬚菜	有機青江菜	結頭紅棗湯	水果		4.0	2.2	2.2	2.5	1	0	675	265			
11	二	紅燒刀削麵	素海苔燒	玉米滑豆腐	冰烤地瓜	有機小白菜	**	水果		5.2	2.0	1.0	2.3	1	0	702	381			
13	四	胚芽有機飯	五香素肚	小瓜甜不辣	麻油高麗菜	有機白松菜	味噌湯		鮮奶	4.3	2.5	2.0	2.3	0	0.5	720	156			
14	五	紅藜飯	椒鹽炸雞蛋	什錦干絲	高麗菜封	薑絲蚵白菜	八寶良糧粥	水果		5.3	2.2	1.9	2.8	1	0	766	288			
17	一	地瓜飯	油腐炒味噌	麻油豆簽	佛跳牆	有機黑葉白菜	大滷湯	水果	豆奶	4.0	2.0	2.2	2.4	1	0	656	268			
18	二	小米有機飯	雪菜炒豆皮	南瓜炒蛋	有機杏鮑菇關東煮	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果		4.3	3.0	1.7	2.4	1	0	734	320			
20	四	五穀有機飯	澎湖海菜炒蛋	小瓜豆雞片	田園玉米	有機小松菜	菇香黃瓜湯	水果		4.6	2.0	1.8	2.3	1	0	678	243			
21	五	南瓜奶醬義大利麵	素什錦燒	茄香豆腸	芝麻包	薑絲青江菜	西班牙蔬菜湯	水果		4.0	2.0	1.2	2.4	1	0	627	288			
24	一	薏仁飯	咖哩百頁	三色蛋	菇香花椰菜	有機山萵蒿	地瓜芋頭粉圓奶	水果		4.8	2.1	1.7	2.3	1	0	702	268			
25	二	麥片有機飯	香椿炒蛋	菇燒嫩腐	素紫米丸X2	有機味美菜	香菇冬瓜湯		鮮奶	4.9	2.0	1.2	2.4	0	0.5	708	190			
27	四	藜麥毛豆菇菇炒飯	蘑菇醬豆包	椒鹽皇帝豆	**	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯	水果		4.9	2.4	1.4	2.4	1	0	727	456			
28	五	胚芽飯	三杯麵腸	蔬拌雜菜	米紙芋泥春捲	薑絲白菜	海芽針菇湯	水果		5.4	2.0	1.7	2.8	1	0	755	155			
六大類營養分析 - 月平均										4.6	2.3	1.7	2.5	1.0	0.5	705				
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	
16			0		0		0			16			3		3		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：11/17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