

*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：林文婷(營養字第012660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶/豆漿	全蛋雞類(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
2	五	香菇肉絲油飯	蔥油雞排	**	菇香高麗菜	冬瓜排骨湯	水果		4.0	3.1	1.2	2.5	1	0	711	100	
5	一	南瓜飯	咖哩豬	越南寬粉	有機福山萵苣	紫菜蛋花湯	水果		4.8	2.1	1.3	2.4	1	0	692	101	
6	二	壽喜燒蓋飯(有機飯)	壽喜燒豬蓋飯(醬)	檸香雞翅	有機小白菜	小魚味噌湯	水果		4.0	2.4	1.2	2.3	1	0.0	654	126	
7	三	蕎麥飯	蒜苗回鍋肉	菇燒黃瓜	蒜香地瓜葉	大滷湯			4.0	2.5	2.0	2.3	0	0	621	191	
8	四	胚芽飯	蜜香虱目魚柳甜不辣	蘭陽西魯肉	有機山萵苣	玉米濃湯	鮮奶		4.4	2.4	1.7	2.8	0	1	733	277	
9	五	紅藜飯	什錦滷味	芙蓉蒸蛋	豆包蚵白菜	芋香紅豆紫米露	水果		4.9	2.0	1.2	2.3	1	0	688	314	
12	一	蘑菇醬鐵板麵	古早味滷雞腿	冰心地瓜	有機荷葉白菜	針菇蒲瓜湯	水果	豆奶	5.0	2.9	1.2	2.4	1	0	764	165	
13	二	麥片有機飯	滑蛋豬柳	蠔油有機杏鮑菇	有機高麗菜	結頭海結湯	水果		4.9	2.7	1.3	2.4	1	0	747	106	
14	三	紫米飯	匈牙利燉雞	菇香花椰	產銷青江菜	南瓜濃湯			4.5	2.1	1.9	2.3	0	0	619	171	
15	四	小米飯	韓式肋排醬炸水鯊魚排	麻婆豆腐	有機菠菜	粿仔湯	水果		4.4	2.9	1.2	2.8	1	0	744	165	
16	五	胚芽飯	泡菜燒肉	玉米香鬆蛋	木耳芥蘭菜	馬鈴薯菇菇湯	水果		4.6	2.4	1.4	2.4	1	0	704	163	
19	一	茄汁鮪魚蛋炒飯	黑胡椒豬排	**	有機A菜	白玉雞湯	水果		4.2	2.7	1.2	2.4	1	0	692	101	
20	二	地瓜有機飯	宮保旗魚丁	鹹豬肉高麗	有機青江菜	綠豆珍珠薏仁湯	鮮奶		4.0	2.3	1.8	2.3	0	0.5	674	266	
21	三	糙米飯	鹹水雞	三杯洋芋杏鮑菇	針菇菠菜	黃瓜排骨湯			4.7	2.0	1.4	2.3	0	0	618	100	
22	四	燕麥飯	番茄玉米肉燥	蝦仁豆腐	有機黑葉白菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.2	2.7	1.5	2.4	1	0.0	701	176	
23	五	五穀飯	照燒雞丁	白菜炒年糕	彩椒油菜	冬菜鴨湯	水果		4.9	2.4	1.5	2.4	1	0	735	126	
六大類營養分析 - 月平均									4.5	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	778		
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		加工食品		油炸品		甜湯			
1		3		6		6		16		0		0		2		2	

- 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：1/12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