

*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：林文婷(營養字第012660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(千卡)	鈣質(毫克)		
4	一	南瓜飯	甜醬烤麩	韓式拌黃瓜	榨菜干片	有機黑葉白菜	菇香竹筍湯	水果		4.1	2.5	2.1	2.4	1	0	695	153		
5	二	味噌拉麵	滷蛋拼盤	炸牛蒡排	芋泥包	有機高麗菜	**	水果		5.5	2.0	1.8	2.4	1	0	749	195		
7	四	蕎麥有機飯	香椿麻婆豆腐	腐皮白菜	茴香豆腸	有機油江菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.5	2.3	1.7	2.3	1	0	690	180		
8	五	小米有機飯	鹹水豆干	芙蓉絲瓜	豆豉龍鬚菜	薑絲空心菜	仙草蜜	水果		4.5	2.6	1.2	2.8	1	0	733	176		
11	一	沙茶油腐菇菇飯(飯)	沙茶油腐菇菇飯(醬)	檸香豆包	和風秋葵	有機小白菜	菇菇扁蒲湯	水果		4.0	2.1	2.0	2.3	1	0	651	194		
12	二	麥片有機飯	白玉大溪干	糖醋山藥	有機黑木耳炒蛋(友善蛋)	有機小松菜	芹香黃瓜湯	水果		5.1	2.3	1.6	2.4	1	0.0	741	332		
14	四	小米有機飯	打拋油腐	四季豆炒皮蛋	酸菜素肚	有機青江菜	冬瓜山粉圓	鮮奶		4.1	2.7	1.6	2.8	0	0.5	730	226		
15	五	芝麻飯	起司馬鈴薯蒸蛋	毛豆堅果四寶	手工炸春捲	菇香油菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.4	2.0	1.2	2.3	1	0	644	387		
18	一	薏仁飯	蓮藕燉百頁	黃瓜鑲肉末	麻油干片	有機黑葉白菜	三絲豆腐湯	水果		4.0	2.6	1.9	2.3	1	0	684	217		
19	二	紅藜有機飯	素茶鵝X2	素肉末玉米炒蛋	豆醬炒筍	有機白莧菜	芹香蘿蔔湯	水果	豆奶	4.2	2.2	1.7	2.4	1	0	669	190		
21	四	糙米飯	京醬豆干	冬瓜麵輪	鮮菇花椰	有機荷葉白菜	芹香鹹湯圓	水果		4.6	2.6	2.5	2.4	1	0	744	235		
22	五	番茄菇菇義大利麵	雲菜豆皮捲	筍白筍炒蛋	冰烤地瓜	彩椒蚵白菜	蘑菇濃湯	水果		4.0	2.0	0.6	2.3	1	0	610	180		
25	一	五穀飯	蒙古豆腸	番茄豆腐燴蛋	清炒高麗	有機空心菜	糯米洋芋湯	水果		4.4	2.0	1.8	2.4	1	0	668	168		
26	二	胚芽有機飯	香椿雞蛋豆腐	什錦芽菜	絲瓜豆簽	有機小松菜	綠豆湯	鮮奶		5.0	2.0	2.0	2.3	0	0.5	729	155		
28	四	豆腐親子丼(飯)	豆腐親子丼(醬)	田樂味噌大油腐	雪菜炒豆皮	有機小白菜	日式茶壺湯	水果		4.0	2.9	1.6	2.8	1	0	724	280		
29	五	芝麻飯	黑醋時蔬豆雞片	蘿蔔滷雙結	起司南瓜	針菇青江菜	味噌湯	水果		4.8	2.1	1.7	2.4	1	0	707	200		
六大類營養分析 - 月平均										4.5	2.3	1.7	2.4	1.0	0.5	771			
主菜種類(次/月)										副菜食材特性分析(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		4		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：5/19履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：5/12有機黑木耳(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)

●每學期補助一次友善蛋：5/12供應

蔬食日

為油炸品，請適量攝取